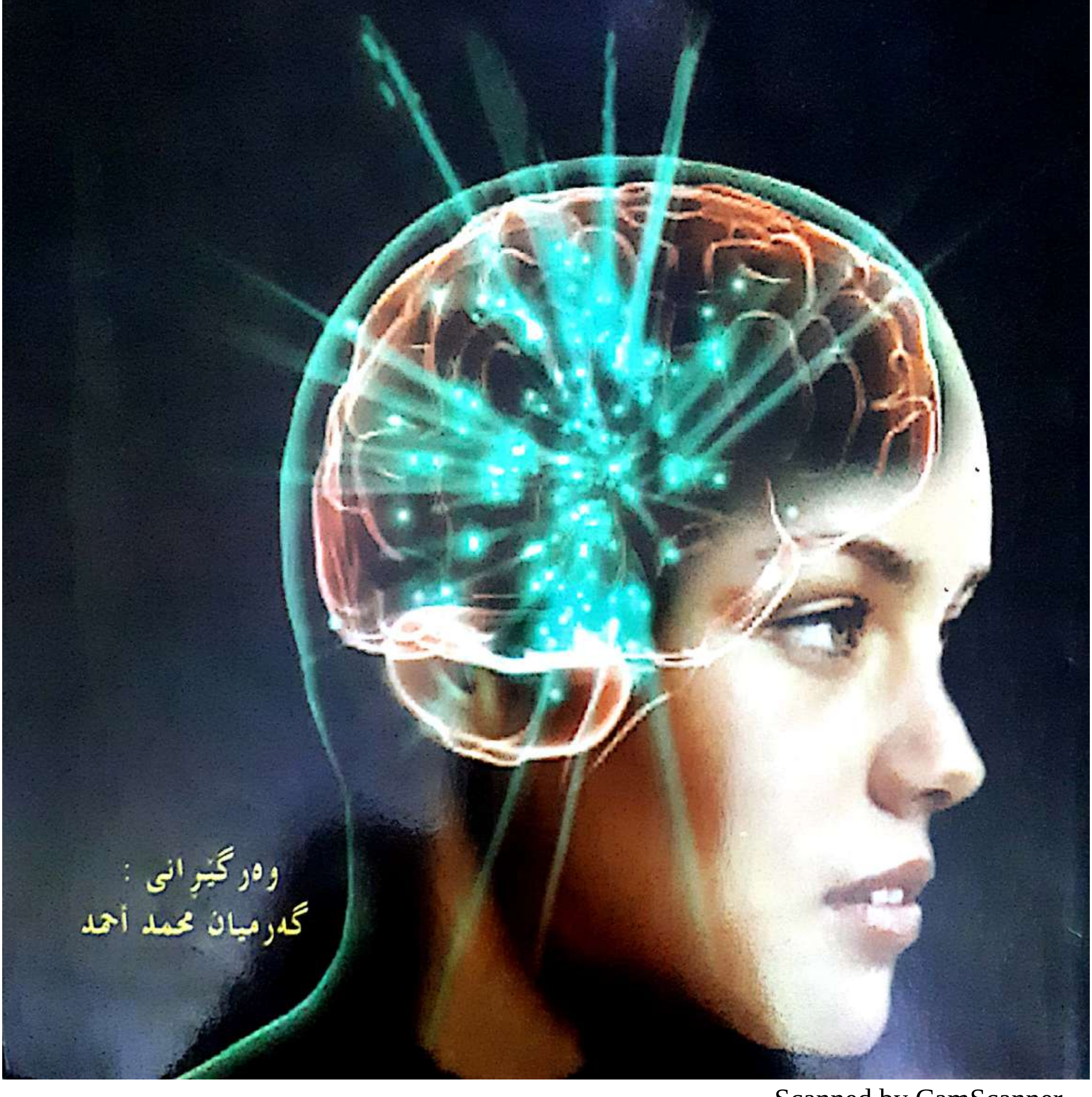
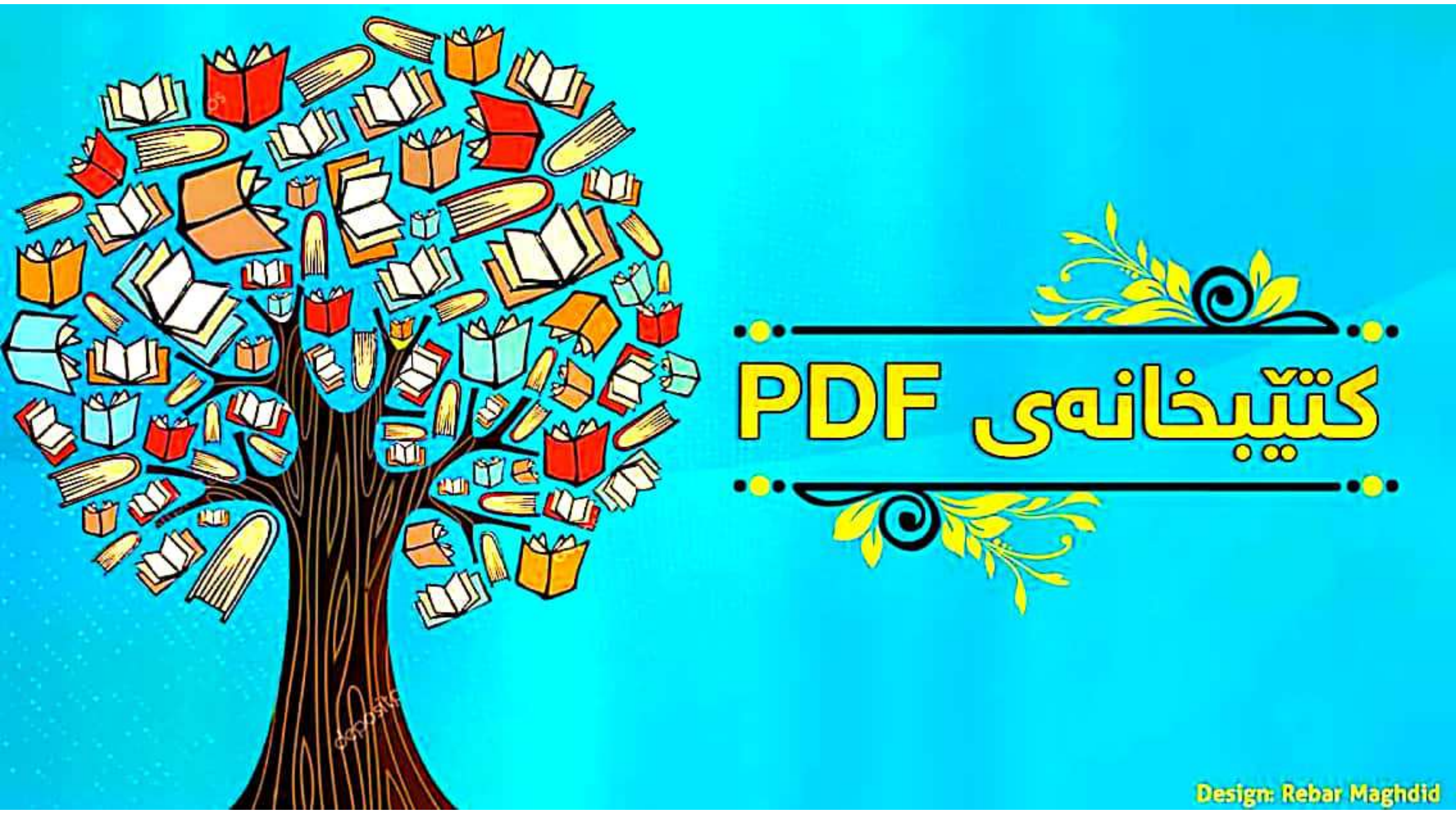
د.فرانسیس اکسافیه

گەمەی مێشک

چۆن تواناکانی مێشکت بەهێز دەکەی؟



وەرگێرانی :
گەرمیان محمد أحمد


کتێبخانەی PDF
Design: Rebar Maghdid

د.ج فرانسیس خاڤێر

چۆن تواناكانی مێشكت بەهێز دەكەی؟

گەمەی مێشك

بەكوردی كردنی : گەرمیان محمد أحمد .

ناوی پەڕتووك: **چۆن تواناكانی مێشكت بەهێز دەكەی؟**

بابەت: دەروونناسی-پزیشكی-بیركاری

نوسەر: د.ج. ڤرانسیس خاڤێر

بەكوردی كار: گەرمیان محمد أحمد

پیت لێدان: گەرمیان محمد

ڕازاندنەوەی ناوەوە: گەرمیان محمد

بەرگ: چوارچرا

شوێنی چاپ: چوارچرا

ژمارەی دانە: ١٠٠٠

ساڵی چاپ:٢٠١٤

نۆبەتی چاپ:یەكەم

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانە گشتیەكان ژمارەی سپاردنی (٢٠١٧) ساڵی (٢٠١٤) ی پێدراوە.

پێشەكی

مێشك و ئاوەزی مرۆڤ مەزنترین ئەندامی زیندووی مرۆڤ و هەبووی سەر ئەم هەسارەیەشن. زێدەباری ئەو هەموو توێژینەوانەی لەسەر مێشك و ئاوەز ئەنجام دراون، هێشتاكە شتی زۆر ماوە لەبارەی مێشك و ئاوەزەوە نایزانین. ئەوەش دەزانین هێشتاكە بە تەواوەتی نەتوانراوە سود لە بەكارهێنانی مێشك و ئاوەز وەربگیرێت، زێدەباری ئەمەش چەندان ئەفسانەی فرەڕەنگ لەبارەی مێشكەوە دەماودەم دەگێڕدرێنەوە. بەڵام ئەم ئەفسانانە بەشێوەی پلەكاری وەختە لەهەر ڕاستییەك پووچ و ڤالا دەبنەوە. لە یەكێك لەم ئەفسانانەدا هاتووە كە: بە چوونە ساڵەوە چالاكییەكانی مێشك كەم كاریگەرتر دەبن!

لەسەرانسەری جیهاندا زاناكانی دەمارناسی و دەروونناسی و زاناكانی تری گرنگی پێدەر بە توانا و هێز و وزەی مرۆڤ، بەردەوام سەرقاڵی توێژینەوەی ئەم بوارەن. بۆچوونی ڕۆژهەڵات نشینان –دەمام دەم كراوەكانی چەرخەكان–زۆر بەنرخن لەڕووی باشترین بەكارهێنانی ئاوەزەوە، لێرە و لەم پەڕتووكەشدا زۆرێك لەم ڕێگە و شێوازانەتان بۆ باس و شی دەكەینەوە. هەروەها ئەو بەرنامە مەشقەوانییەی –بەناوی ((ژیرێتی خۆت بەكاربێنە)) و ((مەشقی مەشق پێكاران))دا كە پتر لە سی ساڵە خەریكی خوێندنیم و دواتریش ڕاهێنانم بە هەزاران كەس كردوە– بە گرنگی دەزانم لێرەدا تاڕادەیەكی باش بۆتمان بەردەست خستووە, هەر لێرەشدا بە ڕوونی باسم لە مێشك و ئاوەز ووزە و

توانای ئاوەز كردووە. ئەم دوو بەرنامەیەی مەشق بەشێوەیەكی كارا تێكەڵاوە لە شێوازە كۆنەكانی ڕۆژهەڵاتی و توێژینەوە نوێیەكانی ڕۆژئاوایی.

ئەم دوو وەرنامەیە لەلایەن مەشق وانانی واری گەشەپێدانی دەرامەتی مرۆیی (HRD) و پیشەزان و كاربەدەستانی جێبەجێكاردا –لەبۆ هەڵسوڕاندنی كات و دەست گرتن بەسەر هەڵچوون و دۆخی دەروونی و باشتركردنی توانایی پیشەیی– دەكار هێندراون. هەروەها شێواز و ڕێگا پەیڕەوكراوەكەی ئەم پەڕتووكە یارمەتی خوێندكاران دەدات بۆ ئەوەی بتوانن لە تاقیكردنەوەكانیاندا نمرەی بەرز چنگ بخەن و بە تەواویش متمانە بەخۆیان بكەن. ئەم كتێبە ڕێبەرییەكی زۆر بەنرخە لەبۆ هەموو ئەو كەسانەی دەیانەوێت تواناكانی مێشكیان بەهێز و كاراتربكەن؛ بۆ دەست كەوتنی سەركەوتن و بەختەوەری لە جهاندا.

تێبینییەك بۆ خانەوادەكان: ئەم پەڕتووكە وەك دیاری بە منداڵەكانتان ببەخشن؛ چون ڕێگە و شێواز و بابەتە پێشنیار و خراوە ڕووەكانی نێو ئەم پەڕتووكە تەنها توانای ئاوەزی و مێشكی منداڵەكانتان بەهێزتر ناكات، بەڵكو یارمەتیشیان دەدات بۆ بەدەست هێنانی كۆنمرەی بەرز لە تاقیكردنەوەكانیاندا.

بەشی یەکەم

تێڕوانینێك بۆ بەشەکانی مێشك

تەوەری یەکەم

مێشك ئەندامێکی بنچینەیی

مێشك گرنگترین ئەندامی لەشمانە، بەڵام کەمترین گرنگی پێ دەدەین و زۆرترین جار پشت گوێی دەخەین و قەدری گەورەییەکەی نازانین. بەجۆرێك ڕۆژانە بەردەوام بەبێ دواکەوتن سەرقاڵی مەشقکردنین لەبۆ گرنگی دان بە تەندروستی دڵ و بەهێزکردنی ماسولکەکان، لەهەمان کاتدا بڕوامان وەهایە تەندروستی مێشك بۆخۆی دابینە! ئەو گرنگی دانەی کە بە دڵ و سییەکانی دەدەین مانای وەهانییە کە دەبێتە زامنی تەندروستداری مێشك و ئاوەزیش..ئێمە تەنها لەڕێگەی ئاوەزەوە دەتوانین بەسەر ژینگە و دەوروبەردا زاڵبین، بۆئەمەش پێویستمان بەوەیە ئاوەز و مێشك بەجوانی کارەکانیان ئەنجام بدەن.. تەنانەت گەر بمانەوێت پەنجەکانمان بجوڵێنینەوە دەبێت لەپێشدا لە مێشکەوە فەرمانی جوڵانەوەی وەربگرین، ئەمەش بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش وەکو یەکە-تەنانەت بۆ ئەندامە هەناوییەکانی وەکو دڵ و سی و جگەر و ..هتد بەپێی فەرمانەکانی مێشك-، ئەوکاتەی لاقی کەسێك توشی گۆج بوون دێت، مانای بوونی کێشەیە لە مێشکیدا نەوەك لە لاقی.

زۆرێك لەوانەی پارچەکی لەشیان دەبڕدرێتەوە- وەکو دەست و قاچ- یان هەستێکیان لەدەست دەدەن- وەکو چاو- هێشتاکە ئامادە و شیاوی

سەركەوتنی زیادترن لەژیانیاندا؛ گەر مێشكیان بەجوانی بەكاربخەن و لە ئاوەزی هەناوەوە حەزی گرگرتووی بۆ سەركەوتنی لادروست بووبێت .

ئەم كەسانە تەنها پێویستیان بە نیوچە گۆڕانكارییەكی خۆ گونجاندنە لەبۆ ئاسایی بوونەوەی ئەم دۆخە نەخوازراوەیان- بەهۆی لەدەستدانی ئەندامێكی لەش یان هەستیانەوە. لەسایەی پێشكەوتنی پزیشكییەوە دەتوانین هەردووك گورچیلە و سی و تەنانەت دڵیش بە نەشتەرگەری بگۆڕین و ئەندامی نوێتری لەجێگەدا بچێنین. بەڵام لاوازترین خەوش گەر توشی مێشك و ئاوەز بێتەوە، بەتایبەتی ڕیشكی دەماخ-كە بەشێكی گەورەی مێشك دەبەستێتەوە بە دڕكە پەتكەوە-توشی لەهۆش چوونی هەمیشەیی دەبێت. ئەو كەسەشی دووچاری بێهۆش بوون دەبێت زیندووە؛ چونكە هەموو ئەندامەكانی تری لەشی كاردەكەن، بەڵام بێ ئاگایە لەوەی ڕوودەدات و دەگوزەرێت و بۆ ژیانیشی هیچ مانایەك نامێنێت. مێشك تاكە ئەندامێكە بەبێ بوونی ناتوانین بەردەوامی بە ژیانمان بدەین. خۆشی و خەمگینی كە دوو هەستی جیاوازن هەر لە مێشكەوە هەستیان پێ دەكەین و لە مێشكەوە هەڵدەقوڵێن، هەڵسوڕاندنی ژیانمان لە هەموو ڕوویەكەوە لەڕێگەی كاری مێشكەوە ئەنجام دەدرێت. پێكهاتەی مێشك و كارەكەی زۆر ورد و ئاڵۆزە، ئەمەش وەهای كردووە كرداری گۆڕاندنی ببێتە كارێكی نەكردە.

ژیانێك بێ مێشكانەبێت هەرچەندە بێ كێشە و نەهامەتیش بێت مانای ژیانێكی ڕاستەقینە نابێت، ئامانجمان لەژیان ئەوە نییە تەنها لەسەر ئاستی جەستەیی بژین؛ چون ئەو كاتەی بیر لەو كەسانە دەكەینەوە كە بێ مێشك بوونە یان توشی نەخۆشی خەڵەفاوی هاتوونە كە بەهۆیەوە تەواوی ئاوەزیان لەدەست دەدەن،

دەبینین ئەم کەسانە تەنها لە ڕووی فیزیاییەوە لەژیاندان. تەنها ئەوە ئاوەزمانە کە توانای ئەوەی هەیە دەست بگرێت بەسەر دەوروبەر و پێشکەوتنەکاندا. مەودا و توانای دەست گرتنیشمان بەسەر دەوروبەر و ڕووداوەکاندا پشت بەستە بەو توانا ئاوەزیانەمانەوە کە لەماوەی ژیانماندا پێشی دەخەین.

زۆرینە بڕوایان وەهایە بە چوونە ساڵەوە توانای ئاوەزیی مرۆڤ کەم دەبێتەوە، زۆرێکیش دەپرسن: ((تەنها لەبەر ئەوەی تەمەنم زۆر دەبێ ئیتر هەمووشت لەبیردەکەم و توانای ئاوەزیشم کەم دەبێتەوە؟))، وەڵامەکەش نەخێرێکی تەواو جێگیرە؛ چون لەدەستدانی توانای بیرکردنەوە و ئاوەزی شتێکی دیاری کراو نییە. پێشتریش سەلمێندراوە کە دەتوانرێت بەدرێژایی تەمەن و ژیان تواناییەکانی مێشك و ئاوەز بە کارایی بهێڵدرێتەوە، دەشتوانرێت ئەم توانایانە بەرەوی باشتری پێبدرێت. هەر لەدەسپێکی هەستکردن بەژیانەوە دەبێت هەنگاوگەلی خۆپارێزی بنێین لەبۆ پاراستنی توانا و هێز و وزەی ئاوەز و مێشکمان و بە زیادبوونی تەمەنیشمان پێویستمان بەوەیە پتر گرنگی بەمێشك و ئاوەزمان بدەین. ئەم پەڕتووکە ئامانجی خستنەڕووی شێواز و ڕێگاکانی پێشخستنی توانایی و هێز و وزەکانی مێشك و ئاوەزە.

بنەما فیزیاییەكانی مێشك

مێشكمان بە تەواوەتی لەنێو چوارچێوەی كەللەی سەردا پارێزراوە، دەبێت بیش زانین كە مێشك و ئاوەز دووشتی لەیەك جودان. مێشك شتێكی هەستپێكراوی فیزیاییە، لەكاتێكدا ئاوەز شتێكی كردارییە. مێشك ئەندام یان ئامرازە و ئاوەزیش وەرنامەیە. لە مێشكدا ۱۰۰ ملیار خانەی دەماری هەن. مێشكی كەسێكی پێگەیشتوو كێشەكەی دەگاتە ١،٤كیلۆگرام، تەنها ۲٪ی تێكڕای كێشی جەستەی مرۆڤە.

مێشك سێ بەشی سەرەكی هەیە: ڕەگ و مێشكۆلە و دەماخ.

ڕەگ: ڕاستەوخۆ دەكەوێتە سەرووی بڕبڕەی پشتەوە. ڕەگ یەكەمین بەشی دروستبووی مێشكە لە یزدانی دایكدا. لە ڕەگدا سێ ناوەندی دەماری هەن. ناوەندە دەمارییە هەبووەكان یارمەتی دەستگرتن بەسەر جوڵەی چاوەكان و ڕێكخستنی هەناسەدان و لێدانی دڵ و جوڵەی خوێن دەدەن. بەكورتی: ڕەگ مێشكی میكانیكی جەستە لەبۆ برەودان بەژیان دابین دەكات.

مێشكۆلە: ڕاستەوخۆ دەكەوێتە پشتی ڕەگە مێشكەوە، بەرپرسی جوڵەی جەستەیە. كەواتە: لەخۆگرتەی یادگەی جوڵەكردنە. بەم یادگەیە دەگوترێت: یادگەی جوڵە یان یادگەی ماسولكەكان. زۆرێك لە وەرزشوانە ناوازەكان خاوەنی مێشكۆلە یان مۆخۆچكەیەكی زۆر پێشكەوتوون.

دەماخ: پێكهاتنی دەماخ دوایین قۆناغی پێشكەوتنی خوودی مێشكی مرۆڤە، لەم كاتەدا مێشكی ڕاستەقینە بەرهەم دێت كە هزر و بیركردنەوە و هەستەكانی لێوە هەڵدەقوڵێت. دەماخیش دابەشی چوار بەش یان پۆل دەبێت:

بنەما فیزیاییەکانی مێشك

مێشکمان بە تەواوەتی لەنێو چوارچێوەی کەللەی سەردا پارێزراوە، دەبێت بیش زانین کە مێشك و ئاوەز دووشتی لەیەك جودان. مێشك شتێکی هەستپێکراوی فیزیاییە، لەکاتێکدا ئاوەز شتێکی کردارییە. مێشك ئەندام یان ئامرازە و ئاوەزیش وەرنامەیە. لە مێشکدا ١٠٠ ملیار خانەی دەماری هەن. مێشکی کەسێکی پێگەیشتوو کێشەکەی دەگاتە ١،٤کیلۆگرام، تەنها ٢٪ی تێکڕای کێشی جەستەی مرۆڤە.

مێشك سێ بەشی سەرەکی هەیە: ڕەگ و مێشکۆلە و دەماخ.

ڕەگ: ڕاستەوخۆ دەکەوێتە سەرووی بڕبڕەی پشتەوە. ڕەگ یەکەمین بەشی دروستبووی مێشکە لە پزدانی دایکدا. لە ڕەگدا سێ ناوەندی دەماری هەن. ناوەندە دەمارییە هەبووەکان یارمەتی دەستگرتن بەسەر جوڵەی چاوەکان و ڕێکخستنی هەناسەدان و لێدانی دڵ و جوڵەی خوێن دەدەن. بەکورتی: ڕەگ مێشکی میکانیکی جەستە لەبۆ برەودان بەژیان دابین دەکات.

مێشکۆلە: ڕاستەوخۆ دەکەوێتە پشتی ڕەگە مێشکەوە، بەرپرسی جوڵەی جەستەیە. کەواتە: لەخۆگرتەی یادگەی جوڵەکردنە. بەم یادگەیە دەگوترێت: یادگەی جوڵە یان یادگەی ماسولکەکان. زۆرێك لە وەرزشوانە ناوازەکان خاوەنی مێشکۆلە یان مۆخۆچکەیەکی زۆر پێشکەوتوون.

دەماخ: پێکهاتنی دەماخ دوایین قۆناغی پێشکەوتنی خوودی مێشکی مرۆڤە، لەم کاتەدا مێشکی ڕاستەقینە بەرهەم دێت کە هزر و بیرکردنەوە و هەستەکانی لێوە هەڵدەقوڵێت. دەماخیش دابەشی چوار بەش یان پۆل دەبێت:

١- بەشی پێشەوە: بەرپرسی شیكردنەوەی دۆسیە و داواكراوە پەتییەكان.

٢- بەشـی هـەناوی: یارمـەتی تێگەیـشتنی ئـەو زانیاریانـە دەدات كـە هەستەكان دابینی دەكەن.

٣- بەشی دواوە: تایبەتە بە هەڵسوڕاندنی چاو یان بینایی.

٤- بەشی خوارەوەبوو: هەڵسوڕێنەری یادگە و بیستن و زمانیشە.

دەماخ تیابووی توێـژاڵی نـویێ neocortex و ئەندامی پەلی limbic ە و كە هەمیـشە پێكـەوە چـالاكن . توێـژاڵی نـویێ ((مێـشكی بیركردنـەوە))یـە، بـەلاَم ئەنـدامی پـەلی ((مێـشكی هەسـتەكان))ە. كۆئەنـدامی پـەلی ئاوەنـدی بەیـەك گەیاندنی ئاوەزە بە جەستە، ئەو شوێنەیە كە كۆئەندامی ڕژێنـی كـەڕ یان كوێرە لـوو دەبەسـتێتەوە بـە مێـشكەوە و دواتـریش بیركردنـەوە بـە هەسـتەكان دەگەیەنێت. بە پاڵپشتی تەندروستیانەی كۆئەندامی پەلی كەسەكان دەتوانن بە كارایی لایەكانی ئاوەز و سۆز لە ژیانیاندا هەڵسوڕێنن.

بەشەكانی كۆئەندامی لاتەنیشتی سەرەكی بریتین لە: دوولەتە hippocampus و ئالووی مێشك amygdale و هیپۆسۆلۆمۆس hypothalamus و بیناییە دۆشەك thalamus و ڕژێنی چڵمی یان پیتویتاری PITUTARY .

أ- دوولەتـە: زانیارییـە نـا سـۆزییەكانی تایبـەت بـە یادگـەی مـاوە كـورت كۆدەكاتەوە. یادگاری و زانیارییە ماوە درێژەكان دەهەنێرێت بۆ توێژاڵی نویێ .

ب- ئـاڵووی مێـشك: یادگارییـە سـۆزییەكان دادەكـات یـان هەڵـدەگرێت. ئەوكاتـەی بیرۆكەیـەك كاریگەرییـەكی سـۆزداری لەسـەر كەسـێك دەبێـت، ئەم بیرۆكەیە ڕاستەوخۆ بۆ یادگەی ماوە درێژ دەگوازرێتەوە. كەواتە:

هەستەکان کاریگەرییەکی باڵان هەیە لە دۆسیەی هەڵگرتنی زانیارییەکانی یادگە/بیرۆکەکاندا... لەنێو یادگەی ماوە درێژدا. واتە هەر ئەزموونێک سۆزی بەهێزی دگەڵبێ بۆ ماوەیەکی زۆر لە یادگەدا دەمێنێتەوە.

ت- هیپۆسۆلۆمۆس پەیوەستە بە ئالووی مێشکەوە بە پەیوەستەیییەکی زۆر بەهێز. کاری بنچینەیی ئەم بەشە ئەوەیە لەش ئاگاداربکاتەوە لەوەی چۆن دەبێت ڕەفتار و کاردانەوەی هەبێت لەبەرامبەر دۆخەکاندا. بە پشت بەستن بەر دۆخەی کەسەکەی تێدایە، هیپۆسۆلۆمۆس ئامارژەی دیاری کراو دەهەنێرێت بۆ ڕژێنی چڵمی، ئەم ڕژێنەش ڕژێنی سەرەکییە لەبۆ هەناردنی ئامارژەکانی هیپۆسۆلۆمۆس بۆ هەموو ئەندامەکانی تری لەش. ئەم ئامارژانە لەرێگەی هرمۆنەکانەوە دەهەنێردرێن. هیپۆسۆلۆمۆس دەست دەگرێت بەسەر پلەی گەرمی لەش و برسێتی و کارەکانی تایبەت بە زاوزێ یان گانگانۆکێ. لەکاتی ڕوودانی هەر کێشەیەکی ژیانیدا، هیپۆسۆلۆمۆس فەرمانی دەردانی بڕێکی زۆری ئەدرینالین دەدات.

پ- بینایییە دۆشەک: هەموو نامە هەستییەکان-جگە لە نامەی تایبەت بە بۆن- وەردەگرێت و دەیان هەنێرێت بۆ ناوەندی مێشکی تایبەت بە شیکردنەوەی نامەکان. کەواتە: بینایییە دۆشەک ڕۆڵی وێستگەی پەخشکردن دەبینێت لە مێشکدا.

ج- ڕژێنی چڵمی: ڕژێنی کەری سەرەکییە، فەرمان بە ڕژێنەکانی تر دەکات ئەو کارانەی بۆ ئەم هاتووە لەگەڵیدا بەزوویی تەواوی بکەن. ڕژێنی چڵمی لە هیپۆسۆلۆمسەوە ئامارژەگەل وەردەگرێت و یارمەتی لەشیش

دەكات بۆ وەدەرنانی ئەو هرمۆنانەی كە لەگەڵ دۆخە جۆراوجۆرەكاندا كارلێك دەكەن. ئەم ڕژێنە وەكو چاوی سێیەمی مرۆڤ وەهایە، پەیوەندییەكی پتەوی بە ڕووداوەكانەوە هەیە.

مێشك كارەبا بەرهەم دێنێت. خانەكانی مێشك بە كارەبا كاردەكەن، مێشك ئەوەندە كارەبای تێدایە كە بتوانی گڵۆپێكی ٢٥ واتی پێ دابگیرسێنی. بیرۆكە و هزرەكان لە مێشكەوە بەیاریدەی خانە مێشكییەكان و لەڕێگەی تەوژمەكانی كارەباوە دەگوازرێنەوە. ژێ درێژەكانی خانەی مێشك بە وزەی كارەبا ڕووناك دەبنەوە؛ لەبۆ ئەوەی بیرۆكە بئافرێنێ و هەستە تەواوكارەكانیش دروست بكات.

خانەكانی مێشك بەزۆری شێوەیان درێژكۆلەیە و لە درەختی پەل و ڕیشاڵدار دەچن. ڕەگی خانەی دەماری یان ڕەگەوانە (Neuron) پێی دەگوترێت: تەوەری پەی دەمار (axons)، لەڕێگەی لقە تایبەتییەكانی خانەی دەمارییەوە زانیارییەكان دەگاتە تەوەری پەی دەمار، دواتریش زانیارییەكان دەگوازرێنەوە بۆ خانە دەمارییەكانی تر, لەشێوەی ترپەی كارەبایی. ئەمەش زنجیرەیەك پێكدێنێت كە ئاماژەیە بە بیرۆكە یان یادگارییەك، شایەنی وتنە كە دەتوانرێت خانەی نوێش هانی گەشەكردن بدرێت.

لێكۆڵینەوەگەلێك لەبارەی مێشكەوە

تازە بە تازە ئەندازیاری بایۆلۆجی بە پێكهاتەی مێشك ئاشنا بووە. ئەمەش بەهۆی ئەوە بووە كە مێشك لەنێو سنوقێكی داخراودابووە كە تاڕادەیەكی زۆر نەتوانراوە دەست پێی بگات، ئەم سنوقەش مانای كەللەی سەر دەدات.

لەساڵی ١٩٧٢ دا ، وێنەگرتنی بڕگەیی بەیاریدەی كۆمپیوتەر داهێنرا (ct)، دوای ئەوەش وێنەی بڕگەیی بە بۆزیترۆنی (pet) داهات. ئەم دوو ڕێگەیە دەتوانن وێنەیەكی ڕوونی بەشەكانی مێشك بگرن، هەروەها دەتوانن كاریگەری و شوێنی توخمە كیمیاییەكان لەمێشكدا و لەكاتی گواستنەوەی بەنێوەندە مێشكییە وردەكاندا دەست نیشان بكەن. پاش هاتنەئارای ئەم دوو ئامێرە ئێستاكە دەتوانین بەشێوەیەكی زۆر ورد لەپێكهاتەی مێشكی مرۆڤ و شێوازی كاركردنی بگەین.

بەڕاستی شتێكی زۆر جوانە كە بتوانی ئەو گۆڕانانە تەی بكەی كە لە مێشكتدا ڕوودەدەن لەكاتی بیركردنەوە یام هەستكردن یان لەو كاتانەی كە زانیارییەك وەردەگرێت یاو تۆماردەكات..هتد. وێنەگیرە سێ ڕەهەندییە پێشكەوتووەكان دەتوانن ئاراستەكانی گوازەرەوە دەمارییەكان پیشانبدەن كە هۆكارن بۆ وروژاندنی گۆڕانی مگێز و تۆماركردنی یادگارییەكان لە یادگەی ماوە درێژدا. زاناكان لەم ڕۆماندا توانادارن بۆ دیتنی شەپۆل و جوڵەی خوێن بۆ هەموو بەشەكانی مێشك و بڕی ئەو وزەیەی مێشك بەكاری دەبات بۆ ئەنجامدانی كارە جۆراوجۆرەكانی.

زاناکــان ســەلماندوویانە ئــەو کەســانەی تەمــەنیان زۆرتــرە پێتڤیــان بــە ماندووبوونێکی پتر هەیە وەك لە کەم ساڵانەکان لەبۆ تێگەیشتن لە هەمان چەشنە زانیاری یان بەبیرهێنانەوەیان.

زاناکـان لەمڕۆمانـدا دەتـوانن نەخـشەی چالاکی مێشکمان بـۆ چـنگ بخـەن بەتایبەت لەکاتی کارلێککردنی مێشك و مۆسیکدا، بە چاو پۆشین لەوەی ئەم مۆسیکە ناخۆشە یان جاڕسکار یان خۆشی یام خەمهێنە و نۆتەکانی دژبـەری یەکدیـشبن. دوایـین داهێنـانی زانـستی لـەم بـوارەدا وێنـەگرتنی کرداری بە لەرینەوەی موگناتیسی (MRI) و وێنەگرتنی بڕگەیی بە یاریدەی کۆمپیوتەر لەبۆ هەناردنی فۆتۆنی تاکی (SPECT) ە، بەم هۆیەشەوە زاناکان توانیویانـە بـە تـەواوی وردییـەوە چاودێری کـاری مێـشکی مـرۆی زینـدوو بکەن.

مێشکی چەپ و مێشکی ڕاست

دەماخی سێ بەشی بۆخۆی لە دوو لەت یان بەشی سەرەکی پێکدێت: نیوەگۆی مێـشکیی لای ڕاسـت و نیوەگـۆی مێـشکیی لای چـەپ. هـەر بەشـێك بەرپرسـە لەشـێوازگەلێکی بیرکردنـەوەی دیـاریکراو، کـە تایبـەتن بـە توانـایی و کارگـەلی دیـاریکراو. سـەرباری بـوونی هەنـدێك کارلێـك لـەنێوان هـەردووك نیـوە گـۆ مێشکییەکە, بەلاّم هەریەکەیان بە شێوەی جیاواز زانیاری وەردەگرن.

کـرداری مێـشکی لای چـەپ بریتییـە لـە: لـۆژیکی-هێڵـی(لەشـێوەی هێڵێکـی ڕاسـت)-پـەیڕەوی-ئـاوەزی-زنجیرەیـی-ڕێکخراوەیـی-گونجاو-پشت بەست بە کـەتواری-لەخۆگرتـەی بیرۆکـە ڕووت یـان پەتییەکانـە-تیـابووی توانایـە بـۆ

دەربڕینــی ئامــاژە لــە ڕێگــەی قــسەكردنەوە، هــەروەها توانــای خوێندنــەوەش دەگرێتەوە- نوسینییشە- پەیوەستكاری نێوان دەنگ و ئاماژەكانە-ئاسینەوەی ڕاستی و شێوەكانە-تێگەیشتنە لە دەنگی وشەكان-دەنگ و تێگەیشتن لە ئاماژە و جفرەكان- شیكردنەوەی وردی دۆخەكانیش دەگرێتەوە.

بەڵام شێوازی بیركردنەوە لە بەشە مێشكی لای ڕاست بریتی دەبێت لە: داهێنان كاری-ئەندیشەیی-هەڕەمەكی-ڕووداوی-ڕێگای نا فزەیی بۆ زانینی دۆخەكان-نـاڕێكخراوە- هۆشیاری شـوێنی تیایـە-تێبینـی شـێوە و نمونـەكانیش لـەخۆ ئـەگرێت- بەرپرسـە لـە هەرشـتێك پەیوەنـدی هـەبێت بـە: (هونـەر، مۆسـیك، هەسـتكردن بـە ڕەنگـەكان، هەستی بـوونی شـت و كەسـەكان، ئەندێـشەكردن)- توێژینەوەی دۆخەكان بەگشتیش دەگرێتەوە.

بۆئەوەی ژیانمان بەشێوەی ئەرێیی و كارا بەڕێوەبڕوات پێویستە گرنگی بدەین بە هـەردوو لای مێشكمان بە گرنگـی پێدانێكی هاوسـەنگ. ئـەو كەسـانەی نیـوە گۆی لای ڕاست ولای چەپیش بە هاوسەنگی بەكاردێنن، ژیانێكی زۆر باشـتریان دەبێـت وەك لەوانـەی تـەنها گرنگـی بەیـەك بـەرەی مێـشك دەدەن. ئـەم كەسـانە بەخێرایی تێدەگەن، زۆرینـەیان لێهاتووی بلیمـەتن. بەڵام بۆ بیّ بـەختی ڕێبازی فێركاری نویّ بەگشتی تیشك دەخاتەسەر چالاكییەكانی نیوەی لا چەپی مێشك و هیچ گرنگی بە چالاكییەكانی نیوەی لای ڕاستی مێشك نادات.

دووبارەبوونەوەیی شەپۆلەكانی مێشك:

مێشك تریەی كارەبایی لاواز بەشێوەی شەپۆلی ئاوەزی دەردەكاتە دەرەوە. دەتوانین ئەم شەپۆلانە بە مایكرۆڤۆڵت بپێوین لەڕێگەی بەكارهێنانی نەخشەكێشی كارەبایی مێشكەوە(EEG). پەیوەندییەكی توندوتۆڵیش هەیە لەنێوان دووبارەبوونەوە و ڤۆڵتاج و مەودای شەپۆلەكانی مێشك و دۆخی ئاوەزی كەسەكە بەپێی باری هۆشیاری ئەو كەسە. شەپۆلەكانی مێشك شێوەیەك لە شێوەكانی دۆخی هەناوی دەروونی زاڵ بەسەر ئاوەزدا دەنوێنێت كە پەیوەستە بە چالاكییە مێشكییە هاوشێوەكانییەوە. دەیەیەك لە توێژینەوەی چالاكی كارەبایی مێشك ئەوەی سەلماندووە كە: ئەو گۆڕانكاریانەی نەخشەسازی كارەبایی دەمار پیشانی دەدەن(لەكاتی وەرگرتنی شەپۆلە كارەباییەكانی دەماردا) مانای گۆڕانكاریەكانی بیرۆكە و زانین و هەستەكانە. ئەوكاتەی دوبارەبوونەوەیی یان ڤۆڵتاجی شەپۆلە كارەباییەكانی دەمار دەگۆڕێت، دۆخی زەینی كەسەكەش دەگۆڕێت، بۆنمونە: لەكاتی هەوڵدان بۆ شیكردنەوەی شیكاری بیركاریانە شێوەیەكی تایبەت لە شەپۆل دیاردەكەوێت، لەكاتی ڕۆچوونە نێو خەوی بەئاگاشەوە شێوەیەكی تەواو جیاواز لەوی تر لە شەپۆل دیاردەكەوێت.

چوار جۆر شەپۆلی مێشكی هەن، ئەوانیش:

أ- **شەپۆلی بیتا (Beta Waves)**: ئەم شەپۆلە لە مێشكی كەسێكی تەواو بەئاگاوە دیاردەكەوێت، بە دووبارەییەك پترە لە ١٤ خول لەیەك چركەدا. ئەم شەپۆلانە كاتێك دیاردەكەون كە چالاكییەكانی ئاوەز چەسپێنراودەبن لەسەر

بیركردنەوە بە چوارچێوەی دەرەكییەوە. ئەو كاتەی كەسەكە زۆر نیگەران و دڵەڕاوكێ دار دەبێت، مێشكیش شەپۆلی بیتای دووبارەیی بەرز دەردەكاتە دەرەوە.

ب- **شەپۆلەكانی ئەلفا (Alpha)**: لە دۆخێكدا دیاردەكەوێت كەسەكە نیوچە بەخەوەربێت و پتر بەئاراستەی هەناو(هەناوی دەروونـدا) كەسەكە وەرچەرخاوە، لەم كاتەدا شەپۆلەكانی ئەلفا بە دووبارییەك كە دەگاتە ٧ بۆ ١٣ خول لەیەك چركەدا لە مێشكەوە دەردەچن. شەپۆلەكانی ئەلفا مانای دۆخی حەسانەوەیی ئاوەز و ناهەڵچوونە لەكاتی پشوودا.

ت- **شەپۆلەكانی سیتا (Theta)**: ئەم شەپۆلە لەوكاتانەدا دیاردەكەوێت كە هۆش لەدۆخی تەمدایە بەهۆی خەوەنوچكەوە، یان لەكاتی بێ هۆشیدایە، یاو لەكاتی خەو تێكچووندا، لەم دۆخانەدا شەپۆلەكانی سیتا بە تێكڕای دووبارەییەك دەگاتە ٤-٧ خول لە چركەیەكدا لە مێشكەوە دەردەچن. توێژینەوەكان دیاریان خستووە زۆربەی شەپۆلی دەرچوو لە مێشكی منداڵی خوار تەمەن ٩ساڵان، شەپۆلەكانی سیتایە. هەروەها دیاركەوتووە كە شەپۆلەكانی سیتا لەكاتی خۆحەسانەوەی قووڵ یان داهێنانیشدا دیاردەكەوێت. ئەمەش مانای وەهایە ئەوكاتانەی هەستی نەرێنی بەتەواوەتی ونە، شەپۆلەكانی سیتا لە مێشكەوە دیاردەكەوێت. كەواتە دەتوانین لەوە بگەین كە هەستەكان كاریگەری تەواویان هەیە بەسەر دەردانی شێوازی شەپۆلەكانی دەماری(شەپۆلەكانی سیتا). گەر كەسەكە توانی بەشێوەی منداڵانە بیربكاتەوە و ڕەوشت بنوێنێت، ئەمە مانای وەهایە كە مێشكی ئەم كەسە ئامادەیە بۆ هەناردنی شەپۆلی سیتا, كەی بیەوێت.

پ- شەپۆلی دەلتا(Delta) : ئەو كاتانەی مرۆیەك بە تەواوەتی بێ هۆش بێت وەك ئەوەی لە خەوێكی قوڵدابێت و خەونەكانیش ناتوانن ئەو خەوەی لێ تێك بدەن، نەخشەی كارەبایی مێشك شەپۆلی دەلتا بە تێكڕای دووبارەیی ٤ خول لە چركەیەكدا دروست دەدكات و دەیهەنێرێت. ئەوكاتەی شەپۆلەكانی مێشك دەگەنە باری سفر، مرۆڤەكە ژیان لەدەست دەدات. بۆئەوەی مێشك كارا و چالاك بێت باشتر وەهایە شەپۆلی ئەلفا لە دۆخی بەهۆشیدا بەزۆری ئاراستە بكرێت.

تەوەری دووەم

ئەفسانەی کۆن و دۆزینەوە نوێیەکان

گەیشتن بەهەر شتێکی نوێ لەبارەی مێشکەوە مانای گەیشتنە بە دۆزینەوەیەکی نـوێ لـەبارەی خۆمانـەوە. دۆزینـەوە نوێیـەکان زۆرێـك لـە بـڕوا کۆنـەکانیان هەڵوەشاندۆتەوە و هەڵدەوەشێننەوە.

قەبارە و کێش

زووتـر بـڕوا وەهـابوو کـە قـەبارەی مێـشك بـەهۆی بوهێـڵ و بۆماوەییـەوە دیـاری دەکرێت و قەبارە و کێشی مێشك دووشتی جێگیرن و ناتوانرێت کار بۆ گۆڕانیـان بکرێـت. بـەڵام بـەم نزیکانـە توێژینـەوەکان سـەلماندوویانە کـە قـەبارە و کێـشی مێـشك دەتوانرێـت زیـاد بکـرێ، لەڕێگـەی: وروژانـدنی دەرەکـی بـۆ مێـشك و باشتربوونی دۆخی دەوروبەری کەسەکەوە.

کاریگەری گەورەساڵ بوون

پێشتر بڕوا وەهابوو پاش قۆناغی گەنجێتی گەشەی مێشك دەوەستێت، هەمیشە بڕوا وەهابووە مێشك بەردەوام دووچاری لەدەستدانی خانەگەلێکی زۆر دەبێتەوە بەهۆی بە ساڵدا چوون، ئەمەش دەبێتەهۆی دابەزینی ئاستی ژیرێتی و داهێنان لای گەورەساڵان. بەڵام توێژینەوە نوێیەکان سەلماندوویانە ئەو کاتەی هاندەر و خرۆشـێنەری دروسـت بـۆ مێـشك دەسـتەبەر دەبـێ ئـەوکات مێـشکیش توانـای گەشەکردنی بەردەوام دەبێت، ئەمـەش لای خۆیـەوە ئاسـتی ژیرێتـی باشـتردەکات و ڕۆڵ و نوانـدنی مێـشکی باشـتردەکات, تەنانـەت گـەر کەسـەکە تەمـەنی نـەوەد ساڵیش بێت.

نوێبوونەوەی خانەكانی مێشك

زاناكانی دەمارناسی بڕوایان وەهابوو كە تاوەكو تەمەنی دووساڵی خانەكانی مێشك توانای زیادبوون و گەشەكردنیان هەیە، پاشی ئەم تەمەنە توانای گەشەكردنی نامێنێ. لەبەرامبەریشدا كرداری لەدەستدانی خانەكانی مرۆڤ بە درێژایی تەمەنی بەردەوام دەبێت. بەڵام لەم كاتەدا زۆرێك لە توێژینەوە نوێیەكان سەلماندوویانە كە خانەكانی مێشك دەتوانرێت نوێ بكرێنەوە و خۆشمان لە خانە مردووەكان ڕزگاربكەین؛ بەوەی خوودی ئەو خانانە نوێ بكەینەوە، ئەمەش تەنها لەڕێگەی ڕەخساندنی دۆخی گونجا و هاندەری شیاوەوە دەبێت. هەمەش بەهەمان شێوازی سارێژبوونەوەی برینی جەستە وەها دەبێت.

نیوەگۆی مێشكی لای چەپ و لای ڕاست:

لەكۆندا بەپێی جۆری كار و ئەنجامدراوی كەسەكان لای ڕاست و چەپی بەكارهێندراوی مێشكی مرۆیەكە دیاری دەكرا. بڕوا وەهابوو تەنها یەك بەشی مێشك لەیەك كەسدا زاڵە و بەكارە. ئەوكاتەی جۆری ئەنجامدراوەكە دەگۆڕێت بەشەكەی تر دەكەوێتە كار یان ئیشەكەی لەئەستۆ دەگرێت و ئەوی تر یەقی پێوە نابێ! ئەمەش مانای وەهابوو كەمرۆڤ ناتوانێ لەیەك كاتدا هەردوو نیوە بەشی مێشكی بەكاربێنێ. بەڵام لە ئێستادا بە ڕوونی سەلماوە كە لەوكاتەی كەسەكە لەدۆخی بیرلێكردنەوەی قوڵ یان داهێنانیی كاردانەوەییدا دەبێت، ئەوا لەم كاتەدا هەردوو بەرەكەی مێشكیان لەكاردا دەبن و پێكەوە هەوڵی بەدیهێنانی ئامانجەكە دەدەن. ئەمەش پێی دەگوترێت: ((هاوتایی كاری مێشك)) .

دیاریش كەوتووە كە بوونی ئامرازی دیاری تایبەت بە هاندان و ورووژاندنی مێشكی دەتوانێ مێشك بەخێراییەكی زۆر باش دۆخەكەی بگەیەنێتە دۆخی ((هاوتایی كاری مێشك))ی بەسوود.

كاریگەری ڕووناكی و دەنگ

هەمیشە بڕوا وەهابووە كە هەر دۆخێكی ئاوەزی بەسەر مرۆڤدا زاڵبوو، ئەنجامی كارلێكی نێوان چالاكی كارەبایی و چالاكی كیمیایی مێشكە، مرۆڤیش هیچ توانایەكی نییە بۆ زاڵبوون بەسەر دۆخەكانی مێشكیدا. بەڵام توێژینەوە نوێیەكان ئەوەمان بۆ دیاردەخەن كە دەتوانرێت هەر جۆرە دۆخێكی ئاوەزی خۆمان بمانەوێت بیئافرێنین، لەشێوەی گەشەپێدان و ڕۆچوونە نێو بیركردنەوەی خەوییانە و گێڕانەوەی یادگەكان بۆ ڕابردوو و هەستكردن بە وروژاندنی گانگانۆكێیی و بەچڕبیركردنەوە لە شتە دیاری كراوەكان و داهێنانی پێشكەوتوو. ئەم توێژینەوانە ئەوە دەسەلمێنن كە دەتوانرێت هەر جۆرە دۆخێكی ئاوەزی كە بمانەوێت بەدەستی بێنین دەتوانین لەڕێگەی وروژاندنی ناوچەی تایبەتی مێشكەوە و لەسایەی بەكارهێنانی ئامرازە میكانیكیەكانەوە كە دەنگ یان ڕووناكی یان كێڵگەی موگناتیسی دیاری كراو دەردەكەن، بەدەستی بێنین. ئەمڕۆش بە زانستی سەلمێندراوە كە دەتوانرێت چالاكی مێشكی بگۆڕدێ و پێكبهێندرێ؛ لەسایەی وروژێنەرە دەرەكییەكانەوە.

دەستگرتن بەسەر بیرۆكە و هەست و مگێزەكاندا

لە كۆندا بڕوا وەهابوو كە مرۆڤ ناتوانێت خوازویستانە بەسەر چالاكییە دیاریكراوەكانی مێشكیدا -لەشێوە تێكچونی چالاكییە كارەباییەكانی مێشك و دەردانی بۆ مەوادی كیمیایی دا- بگیرێت. بەڵام لەسایەی داهێنانی ئامێرەكانی (bio feed back) ەوە مرۆڤ دەتوانێت بە خوازویستانەوە دەست بگرێت بەسەر ئەو ڕێكخستنانەی لەشی كە بەشێوەی ناخوازویستی كار دەكەن- وەكو گوشاری خوێن و تێكڕای لێدانەكانی دڵ و دەردانی هرمۆنەكان- , چەندان ئامێری نوێی زۆر پێشكەوتووی كارورد لەبواری پزیشكیدا داهێنراوە، ئەم

ئامێرانــە دەتــوانن بەوردییــەوە چــاودێری مێــشك بكــەن و دۆخەكانیــشی هەڵبسەنگێنن. لەسایەی بەكارهێنانی ئەم ئامێرانەوە بەكارهێنەرانی توانیویانە چاودێری دۆخـەكانی مێكشیان بكـەن و دواتـریش گـۆڕانی تێـدا ئـەنجام بـدەن؛ لەڕێگــەی هەســتكردنییەوە بەچــالاكی كارەبــایی و دەســتەبەربوونی تــەواوی زانیـاری ورد لـەبارەی چـۆنێتی سـەركەوتنی ئـەم هـەنگاوە بەوێنـەی ڕوونـەوە. كەواتە پێویستە فێربین چۆن بۆچوون و بیرۆكەكانمان دەگۆڕین، لەگەڵ چۆنێتی گـۆڕینی هەسـت و مگێـز و دۆخـی ئاوەزیـشماندا، دگەڵ زانینـی ئـەوەی چۆن بە شێوەیەكی ئەرێیی ڕاستەوخۆ بەسەریدا زاڵ دەبین.

توانایەكی بێشومار

لـە كۆنـدا توانـای ڕاسـتەقینەی دەمـار نەناسـراو بـوو. بـەڵام توێژینـەوە نوێیـەكان دیاریـان خـستووە كـە مێـشكی مرۆیـی تواناداره بـۆ ئەنجامـدانی چـەندین كـاری گرنگتر لە فێربوون و یادكردنەوە و داهێنانیش بەبەراورد بەوەی پێشتر لە مێشك دەڕوانـرا. لـەدۆخی گونجـاودا (بـۆ كـاركردنی مێشك بـە باشـی) مرۆڤـی ئاسـایی دەتوانێ زانیاری و داتا وەربگرێ و دابكا و هەرسیش بكـان و زانیاری بێشومار بیری خۆی بخاتەوە .

تەوەری سێیەم

تایبەتمەندییە ناوازەکانی مێشك

ئەندامێکی فیزیایی زیندوو

مێشك ئەندامێکی فیزیایی زیندووە و لە گۆشت و خوێن پێکدێت. ئەو کارانەی مێشك ئەنجامی دەدات- لەشێوەی بیرکردنەوە و هەستکردن و تۆمارکردنی زانیارییەکان/شێوەکان و گێرانەوە یان دووبارە پیشاندانەوەیان لە ڕێگەی یادگەوە- بەسروشتی کار گەلێکی تەواو فیزیایین. کەواتە هەر بیرۆکە و هەستێك کەلە مێشکدا هەبێ، شتێکی فیزیاییە. گەر بەجوانی و وردی لەڕێگەی وردبینێکەوە لە خانەیەکی دیاریکراوی مێشکمان بڕوانین، ئەوا دەتوانین بە چاوانمان ئەو بیرۆکە یان هەستانەمان ببینین کە لە مێشکماند هاتووچۆیانە.

لەبەرئەوەی مێشك ئەندامێکی فیزیاییە کەواتە ئەگەری زۆرە بۆ تووش بوون بە زیان لەڕێگەی بەرکەوتنی توخمە فیزیاییە دیاریکراوەکانەوە، لەشێوەی مەی و توتن و تلیاکی مەترسیدار بۆسەر بیرکردنەوە. هەروەها لەڕێگەی گوشاری دەروونیی و دڵەڕاوکێ و خراپ خۆراك پێدانی مێشك و دووچاربوونی بە توخمی ژەهراوی و ئەنجام نەدانی وەرزش و بیرنەکردنەوەشەوە ئەگەری زۆرە مێشك دووچاری ئازارپێگەیاندن بێتەوە. بەڵام مرۆڤ تواناداره بۆ پاراستنی مێشکی لە دەست درێژییە فیزیاییەکان و دەتوانێت لەڕێگەی پشت بەستن بە شێوازی فیزیایی و بایۆکیمیایی جۆراوجۆرەوە مێشکی بپارێزێت. لەڕێگەی بەکارهێنانی شێوازی دیاریکراوەوە دەتوانین مێشکێکی لاواز بەهێزتربکەین و یادگەشی دگەڵدا باشتر بەکاربخەین. لەم ڕوانگەیەوە دەتوانین بڵێین کە: ئاوەز یان عەقڵ و

یادگە دوو شتی فیزیایین. لەمڕۆدا دەتوانرێت لەڕێگەی شێوازی فیزیایی پەیڕەوكراوەوە كار لە یادگە و ئاوەزیش بكرێت نەوەك بە تەنها مێشك.

مێشك كارەبا بەرهەم دەهێنێت و وزەكانی لەڕێگەی كارەباوە بره و پێدەدات

لەمێشكدا نزیكەی ۱۰۰ ملیۆن خانەی دەماری هەن، هەر خانەیەك بۆخۆی كۆمپیوتەرێكی بەرهەمهێن و گوازەرەوەی تریە كارەباییەكانە. هەر خانەیەكی دەماری توانای پەیوەندی كردنی بە هەزاران خانەی دیكەی دەمارییەوە هەیە. واتە هەر دانەیەكیان تریەی كارەبایی دەهەنێرێت بۆ هەزاران خانەی دەماری دیكە و لەهەمان كاتیشدا بۆخۆی لە خانەكانی تریشەوە كارەبا وەردەگرێت. ئەمەش مانای وەهایە كە یەك تریەی كارەبایی(واتە ئاماژەیەكی كارەبایی) كە لەیەك خانەوە هەنێردراوە دەتوانێت بگاتە ملیۆنان خانەی تر و كاری لێبكات. هەر خانەیەكی دەماری خاوەنی تایبەتمەندی جودایی خۆیەتی بەتایبەت لەكاردانەوەكانیدا و ئەم لەیەك نەچونەشیان وەهای لە مێشك كردووە كە ببێتە خاوەنی تۆڕێكی كارەبایی وەها كە هیچ مرۆڤێك نەتوانێت بەتەواوەتی سەری لێدەربكات و بگرە لەسەرووی شیمانە و ئەندێشە بۆكردنیشەوەبێت. لەهەر چركەیەكدا تریەی كارۆموگناتیسی مێشكی بەهەموو ئاراستەكاندا بڵاودەبێتەوە.

بەپێی بۆچوونی ئەكادیمیای نیشتمانی بۆ زانست، لە هەرێمە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا، مێشكی یەك مرۆڤ ئەوەندە لەڕێگەی خانەكانەوە ئەگەری ڕوودانی پەیوەندی تێدا دەكرێت كە لە ژمارەی تەنۆچكەكانی هەبووی نێو گەردوون زۆر ترە.

تواناگەلێکی بێ سنوور

لەنێو هەموو هەبووەکانی ئەم جهانەدا، مێشك ناوەند یان بەرەیەکی زۆر ئاڵۆزی ئەندێشەئاسا پێك دەهێنێت. تەنانەت ئەو کۆمپیوتەرانەشی زۆر وردن ناتوانرێت بە مێشکێکی ئاسایی هاوتا بکرێت؛ لەڕووی داتاکردنی زانیاری و هەرسکردنییەوە. بەڵام بۆ چارە ڕەشی هیچ کەسێك نییە تەواوی ئەم وزە مەزنەی نێو مێشکی دەکاربخات، تەنانەت ژیرترین مرۆڤیش بچوکترین قەبارەی وزەی مێشکی بەکارخستووە. مرۆڤ هەمیشە مێشکی بەکار دەهێنێ، بەڵام هەرگیز نەبووە کە مرۆڤێك هەموو وزەکانی مێشکی بەیەکجار بەکاربهێنێت.

توانای بەبیردا هاتن

بەشی خوارەوەبووی مێشك هەڵدەستێت بە هەڵگرتنی زانیارییە ماوە درێژەکان. گەر جەمسەری کارەبایی (electrode) بخرێتەسەر ئەم بەشە ئەوا کەسەکە توانای گەڕانەوەی هەیە بۆ ڕابردووە، بە تەواوەتی. تەنانەت گەر بڕواتان وەهاشبێت یادگەتان لاوازە، ئەوا بێگومانبە لەوەی دەتوانی یادگەت باشتر و بەهێزتربکەی و بیگەیەنیتە ئاستێکی باڵای داتاکردنی زانیاری.

ئەو زیانەی گوشاری دەروونی (Stress) دروستی دەكات

ئەوكاتەی مرۆیەك بەبەردەوامی دووچاری گوشارێكی دەروونی دەبێتەوە، لەشی بە فرەیی مادەی كۆرتیزۆلّ هەلّدەڕێژێتە دەرێ- مادەیەكی كیمیایی كاولكاری مێشكە- ئەمەش لای خۆیەوە كار لە لاوازكردنی وزەی مێشك دەكات. ئەو هرمۆناتانەی لەكاتی بوونی گوشاری دەروونیدا دەڕێژرێت هرمۆن گەلێكی زیان پێگەیەنەری مێشكن. توێژینەوە نوێیەكان دەری دەخەن گوشاری بەردەوامی دەروونی بێگومان تواناداره بۆ گۆڕینی شێوه و نواندنەكانی خانەكانی مێشك, كەواتە بەشێوەیەكی گشتی گوشاری دەروونی زیان بە مێشك دەگەیەنێت, بەلاّم گوشاری دەروونی كەم مەودا ڕەنگە بەسودیش بێت بۆ كاركردنی مێشك. بۆنمونە : ئەو گوشارە دەروونییەی لەكاتی تاقیكردنەوەكاندا توشی كەسەكە دەبێت بەهۆیەوە بڕێكی زۆری ئادرینالّین -كە مێشك بەهێز دەكەن- دەڕێژرێتە دەرەوە و بەم هۆیەوە مێشك بەهێز دەبێ. گوشاری دەروونی نا سروشتی و بەرجەمی و ڕووداوەكانی ژیانی ڕۆژانەی وەكو : بێ ئومێدی لە ئیش و كار و قەرەبالّغی هاتووچۆ و دلّەڕاوكێی پەیوەست بە دۆخی دارایی, ڕەنگە مێشك لاواز و ماندووبكات و, هەموو پەیوەندیكارە دەمارییە گرنگەكانیش تیادەبات و لەكۆتاشدا دەبێتەهۆی توشبوون بە كێشەی لەبیرچوونەوە. توێژینەوەكان ئەوەمان بۆ دیاردەخەن كە گوشاری دەروونی ماوەدرێژ ڕەنگە ببێتە هۆی كرژبوونەوەی لەتەكانی مێشك، كە ناوەندێكی یادگەیە لە مێشكدا. گەر ئێوە دەتانەوێت هێزی ئاوەزتان باشتربكەن، كەواتە فێری ئەوەبن كە چۆن دەست

دەگرن بەسەر ئەو گوشاری دەروونیانەتاندا کە دووچاری دەبنەوە، ئەوجا هەستکردن بە گەشە و بەختەوەریت بە بەش دەبێ .

نەرمێتی یان بەکێشی

توێژینەوە زانستیەکان سەلماندوویانە مێشك خاوەنی نەرمێتییەکی ناوازەیە؛ چۆن توانایەکی ناوازەی بۆ دووبارە پونێت نانەوەی خۆی هەیە، بە بەردەوامی. بەمەش هەر زیانێك بە مێشك بگات، مەرج نییە زیانێکی بەردەوام بێت.

مێشك تواناداره بۆ دروستکردنەوەی خانەی نوێ، وەك چۆن تواناداریشه بۆ بەرهەم هێنانی بڕێکی زۆری وزەی بیرۆکەیی لەڕێگەی خانە هەبووەکانەوە. ئەگەرەکانی گەشەی خانەی نوێ پتر دەبێ؛ ئەوکاتانەی دۆخی بایۆلۆجی مێشکی گونجاو دەبێت. دەتوانرێت کارەکانی مێشك چالاکتر بکرێ لەڕێگەی باشترکردنی خانە هەبووەکانەوە. هەموو خانەکانی مێشك لقاولقی(dendrites)ی هەیە، دەکشێ و بە خانەکانی ترییەوە دەبەستێتەوە. لەڕێگەی ئەم پێکەوە پەیوەست بونانەوە بیرۆکەکان دەگوازرێنەوە, تاوەکو ژمارەی پەیوەستەییەکان پتربێ نواندنەکانی مێشکیش باشتر دەبێ. مێشك تواناداره بۆ گۆڕانی پەیکەربەندی خۆی و گەشەدان بە ژمارەیەکی زۆری تۆڕ(SYNAPSES) و پتر لق هاویشتن و خێرایی گەیاندنی دەماریی. هەر خانەیەکی دەماری دەتوانێ ١٠٠،٠٠٠ تۆڕی هەبێت بۆئەوەی بیبەستێتەوە بە خانە مێشکییەکانی تەنیشتەوە. ڕەنگە ملیارەها لەم پەیوەستکاره ناوخۆییانە دروستبن, کە بە یاریدەی لق هاویشتن و تەوەری پەی دەمار(axons)ەوە دروست دەبن.

توێژینــەوە نوێیــەکان ســەلماندوویانە کــە پەیوەســتکارە نوێیــەکان لەهــەر تەمەنێکـدابیت دەتـوانی بیئـافرێنی. باشـترین ڕێگـەش بـۆ دروسـتکردنی ئـەم پەیوەستکارانە ئەوەیە کە بیربکەیتەوە، ئەمە ئەو شتەیە کەزۆرینەی خەڵکی لێی بێبەشن!!

بیرکردنــەوە گەڕانــەوەی ڕووداوەکـانی ڕابـردوو نییــە یـان هەسـتکردنێک بــە ڕووداوێکی داهاتوو، بەڵکو ژیانە لە دۆخی ئێستاکەدا. گەر خووی بیرکردنەوە لە ئێستاتان پێش خست، دەبینن لە پێشاندا بڕێکی بێشومار وزە لـە مێشکتاندا هەست پێدەکەن. نـەرمێتی یـان بەکێشی مێشک کایەیـەکی فراوانـت بـۆ دابین دەکات لـەبۆ باشـترکردنی وزەت جا تەمەنت هەرچەندێک بێت. لەهەر قۆناغێکی تەمەنـدا دووبـارە گێڕانـەوەی وزە بـۆ مێشکتان کـارێکی زۆر گـران نابێـت، تـەنها پێویستی بە بیرکردنەوەیە لەئێستا.

مێشک بەرەیەکی لێڵ

سەرباری بوونی ژمارەیەکی لەبن نەهاتووی توێژینـەوە لـەبارەی مێشکەوە، بەڵام هێشتاکە زۆر لایـەنی مێشک نەناسراوی نائاشنایە. تـاوەکو ئەمڕۆ هیچ کەسێک ناتوانێت بەبێ گومانییەوە باسی چۆنێتی پێکهاتنی یادگەی مرۆڤ بکات. زۆرێک لـە ئیشـەکانی مێـشک تـاوەکو ئـەمڕۆ ناڕوونـە. سـەرباری ئـەو پێـشکەوتنەی لـە تەکنـەلۆژیای لێـزەردا داهـاتووە، لەگـەڵ ئـەو پەرچـوو ئاسـایانەی لـەواری سیمی ورد(Microchips) دا بـەدیهاتووە, کەچـی مێـشک هێـشتاکە بـە ئەنـدامێکی ناڕوون دادەنرێت و کارەکانیشی نیوچە نهێنین. تـاوەکو ئێستاش بە تـەواوەتی نـازانین ئـاخۆ مێشک و یادگە یـەکن؟! ئایا دەتوانین بە متمانەوە بڵێین: مێشک

ئەندامێكی مادییە، لەكاتێكدا دەزانین كە یادگە شتێكی مەعنویی یان ورەییە؟ ئایا زاناكانی داهاتوو دەتوانن پتر لەوەی ئەمڕۆ ئێمە پێی گەیشتووین زانیاری نوێ لەبارەی یادگە و ژیرییەوە كۆبكەنەوە ؟

تاوەكو ئێستاش زاناكانی دەمار و دەروونناسەكان لەبارەی ئەو ڕۆڵەی بۆماوەیی و ژینگە هەیانە لە پێشخستنی یادگە و ژیریدا شەڕەقسەیانە؛ چۆن دەگونجێت دوو منداڵ كەلەیەك دایك و باوك لەدایك بوون كەچی توانای ئاوەزی و لێهاتووییەكانیان لەیەكتر جیاوازبێ؟! بۆنمونە لەدۆخی كەسێتیدا: كوڕە گەورەكەم بووبە پزیشك و ئەو كوڕشەم كەلەم بچوكترە بووبە ئەندازیاری كۆمپیوتەر, لەكاتێكدا كچەكەم بووەتە مامۆستای زمانی ئینگلیزی.لێرەشدا جێگەی خۆیەتی بپرسین: ئایا كەسێتی و سروشتمان تەنها ئەنجامی ئەو دەرهاویشتە دەماریی كیمیایی و پەیوەندییە كارەباییانەن كە لەو بارستە ئەندامییە خۆڵەمێشییەی ناوی مێشكی لێ دەنێین ڕوودەدات؟ یان چی؟

ئەم نهێنیانە و هیتریش هێشتاكە گەماڕۆدراوی ئەو ئەندامەن كە كێشەكەی كەمترە لە ١،٤ كگم و لەنێو كاسەی سەردایە و پێی دەگوترێت مێشك. بەڵام شتێك هەیە كە دووپات كراوەتەوە: بە باشتركردنی دۆخی مادییەتی مێشكتان دەتوانن ئاسانكاری بۆئەنجامدانی كارەكانی بكەن .

مێكشتان بەكاربێنن بۆئەوەی لەدەستی نەدەن

مێشك ئەندامێكە پێویستی بە بەردەوامی بەكارهێنانە نەگینا هێزەكەی لەدەست دەدات. ئەوكاتەی بە ئاوەز و جەستە هانی مێشكتان دەدەن لەم كاتەدا دەتوانن تێبینی ئەو گۆڕانانەبكەن كە بەسەر میكانیكیەتی مێشكتاندا هاتووە. ئەو شێوازەی مێشكی تێدا بەكاردێنی دەتوانی بیگۆڕی. بەكارهێنانی مێشك هانی پتر بەرهەم هێنانی پەیوەستەیی نوێی نێوان دەمارەكان دەدات، هەروەها هانی ئەوەشی دەدات كە خانەی دەماغی نوێ بەتەواوەتی بەرهەم بێنێ.

مێشك وەكو ئەو ماسولكەیە وەهایە كە بەكارهێنانی گەشەی پێدەدا و بەهۆیەوە دەكشێ لەكاتێكدا بە بەكارنەهێنانی توشی فسانەوە و لاواز كەوتن دەبێتەوە. كەواتە فێربوون وەها لەمێشك دەكات پتر بەرگری بكات لەهەمبەر دڵەڕاوكێ و نەخۆشیەكانیشدا بوەستێتەوە. لەبەرئەوەی ئەو كەسانەی دەخوێنن زۆر مێشكیان بەكاردێنن بۆیە مێشكیان هەمیشە زیندووە و تاڕادەیەكیش پێشكەوتووە. بێگومانین لەوەی كەسە زۆر ژیر و ڕۆشنبیرەكان بۆ ماوەیەكی زۆر دەژین و توانا ئاوەزی و جەستەییەكانیشیان لە كەسانی ئاسایی پتر دەپارێزن. هەروەك زانراویشە كە ئەو كەسانەی ئاستی ڕۆشنبیرییان لاوازە بە زۆری توشی نەخۆشی ئالزهایمر یان خەڵەفاوی پیری دەبنەوە. بەڵێ، لاوازبوونی یادگە و سستبوونی مێشك لای كەسانی ڕۆشنبیر زۆر كەمە.

نوێكردنەوە و مەشقكردن

پێشتر روونمان كردەوە كە ڕەگی مێشك پەیوەندی هەیە بە میكانیكیەتی مانەوەوە؛ چون لەنێو ڕەگی مێشكدا ناوچەیەك هەیە پێی دەگوترێت: پێكهاتنی تۆڕی (formation reticular) كە ئامادەی وەڵامدانەوەیەكی خۆكردەی هەر شتێكی نوێ یان نامۆیە. كێشە و لەمپەرە نوێیەكان پێكهاتنی تۆڕی چالاكتر دەكەن و هانی خێرا گەشەكردنی تۆڕەكان دەدەن. بۆیە بەمەبەستی پاراستنی وزەكانی مێشك باشتر وەهایە كەسەكە تەنها چالاك نەبێت، بەڵكو جاروباریش شوێنی شتی نوێش بكەوێت و بیری لێبكاتەوە و بیئەزموێت.

مەشق هەڵتولانی خوێن بۆ مێشك زیاودەكات. توێژینەوەكان سەلماندوویانە كە ئەو كەسانەی دەچنە تەمەنەوەو مەشقی وەرزشی ئەنجام دەدەن، مێشكیان لە ڕووی ئەزمون و چالاكی زانینەوە خاڵی بەرزتر بەدەست دێنن وەك لەو گەنجانەی مەشق بە مێشكیان ناكەن. مەشقی جەستەیی ژیانێكی نوێ بە مێشك دەبەخشێتەوە.

كاریگەرییە بۆماوەییەكان(بوهێڵی)

وزەی مێشك لە یەكێكەوە بۆئەوەی تر دەگۆڕێت، كاریگەرییە بوهێڵییەكان و كاریگەرییە بۆماوەییەكان ڕۆڵێكی گەورەیان هەیە لە پێشخستنی هێزەی مێشكدا. بەڵام نوێترین توێژینەوە سەلماندوویەتی كە بوهێڵەكان بە تەنها چارەنوسی مرۆڤ دیاری ناكەنە، بەڵكو چەندین هۆكاری ژینگەیی دیكە هەن -لەشێوەی خۆراك و فێربوون و شێوازی ژیان- كە كاریگەرییەكی گەورەیان هەیە لەسەر كاركردەكانی ئاوەز.

وەك كریستین هومەن دەڵێت: ((**بوهێڵەكان ئەو بەرد و چیمەنتۆیەن كە مێشك دروست دەكەن، بەڵام ژینگە ئەندازیارەكەیە**)). وەك خەمڵێندراوە كە ٣٠٪ ی بەساڵداچوون پەیوەستە بە بنەمای بوهێڵییەوە لەكاتێكدا ٧٠٪ی پەیوەستە بە ژینگـەی تیاماوەوە. هەربۆیـە كەسـەكان لـەكاتی چـونە سـاڵەوەیاندا خۆیـان بەرپرسی هێزی مێشكیانن.

ڕەگە ئازاد دوژمنی سەرەكی مێشكە

لەگـەڵ بەسـاڵدا چـوونماندا شـوێنەواری بـەكارهێنان و خراپبـوونی خانـەكان لـە مێـشكماندا دیاردەكـەوێت. ئەوكاتـەی لـەشمان ئۆكـسجین دەسـوتێنێ لـەبۆ دابینكردنـی وزەی پێویـست بـۆ خانـەكان كۆمـەڵێك لـەو پێكهاتـەی ئۆكـسجینە دەمێنێتەوە كە پێی دەڵێین: ((ڕەگە ئازاد))، ئەم پێكهاتەیە لەو كاتەشدا دروست دەبێت كە مرۆڤ ئۆكسجینی تەواوی بۆ هەڵمژین چنگ ناكەوێت یان ئەو كاتـەی توشـی تیـشكی بـە تینـی خـۆر یـام تیـشكی X یـان دوكـەڵی تـوتن یـاه دەكـەڵی ترۆمبێل یاو هەرپیسكارێكی دیكەی ژینگە دەبێتەوە. ئەم ڕەگە ئازادانە زیان بە زنجـیرەی DNA دەگەیـەنێ و ئاوێتـەی بایۆكیمیـایی لـەشمان دەگۆڕێـت و پەردەخانەكان توشی خراپبوون دەكاتەوە و تەنانەت هەندێك خانەی زینـدووش دەكوژێت. ڕەنگـە پیربوون بەهۆی بەردەوامی دووچاربوون بەم ڕەگە ئازادانـەوە بێت، كە بەهۆیەوە یەك لیست نەخۆشیت بۆ دابین دەكات و كێشەی تەندروستی هەمـەجۆرت تـوش دەكـا، لەوانـەش لاوازی یادگـە. لـە دۆخـی نمونەییـدا ڕەگـە ئازادەكـان دەسـت بەسـەرداگیراو دەبـن، بەیاریـدەی دژە ئركـسێنەرەكانی دەرهاویـشتووی خانـەكانی كۆئەنـدامی بـەرگری یـان بـە یاریـدەی تـوخمی

سروشتی دژە ئۆكسێنەری هەبووی نێو ڕێڕەوی خوێن، لەگەڵ كاریگەری هەندێك خۆراك و كاری جگەریش لەسەر لاوازكردنی ئەم ڕەگەئازادنە. بەڵام لەو كاتانەی ئەم ڕەگە ئازادانە بە زۆری بەرهەم دێن كێشەی گەورەت توش دەكەن، بەهۆیەوە میكانیكیەتی بەرگرییەكانی جەستە قورستر دەبن. ڕەگە ئازادەكان بە تێپەڕبوونی كات و ساڵ كەڵەكەتر دەبن لەنێو خانەكاندا، ئەمەش وەها لەخانەكان دەكات بڕی وزەی بەرهەم هاتوویان كەم بكەنەوە. لە خانەكانی دەماریدا هێرشی ڕەگە ئازادەكان لق و پۆپەكان ناچاری كرژبوونەوە و تۆڕەكانیش ناچاری لەناوچوون دەكەن، ئەمەش دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی پەیوەندی و پەیوەستەیی نێوان خانەكان و چیتر خانەكان ناتوانن بە ئاسانی بەیەكدی بگەن. ڕەگە ئازادەكان بۆخۆی مەترسییە لەسەر ژیانی خانەی دەماری. تاوەكو پتر بە ساڵدا ڕۆبچن ئەوەندەی تر خانەكانتان ڕەگی ئازاد بەرهەم دێنن و ئەمەش ئەگەری ئەوەتان فرەتر دەكات بەوەی توشی زیانگەیاندن بە مێشك ببن و كاریگەری چونە ساڵەوە بەهێزتربكەن، هەروەها ئەگەری توشبوونتان بە نەخۆشیەكانی مێشك و لاوازی و نەخۆشی وەكو ئالزهایمەر پتر دەبێت.

مێشك لەهەر پارچەیەكی تری لەش زووتر پیر دەبێ؟ بەهۆی كاریگەری خراپی ڕەگە ئازادەكانەوە، هەندێك لەم ڕەگە ئازادنە كاریگەری خراپی ئەوتۆیان نییە و دەشتوانین خۆمانیان لێ بپارێزین. بۆ خۆپاراستن لە پیری و نەخۆشیەكانی پیری مێشك پێویستمان بە وەرگرتنی بڕێكی زۆری دژە ئۆكسیدبوونە، كە دەبنە ڕێگر لەپێش زیانەكانی ڕەگە ئازادەكاندا. دژە ئۆكسێنەرەكان ڕەگە ئازادەكان تور دەداتە دەرەوە و لەناوی دەبات. تاقیكردنەوەی ئەم ڕێگەیە سودی زۆری هەبووە بۆ خۆ ڕزگاركردن لەو نەخۆشیانەی بەهۆی ڕەگە ئازادەكانەوە توشمان دەبێت،

بەوەی تاكە ڕێگە بۆ لەناوبردنی مەترسیەكانی ڕەگە ئازادكان خواردنی دژە ئۆكسینەرەكانە لەبۆ پاراستن و ڕزگاركردنی مێشك .

چالاكی سەرەكی كیمیایی مێشك

ئەو ئاماژانەی مێشك لە هەستە جۆراوجوداكانەوە وەری دەگرێت كارلێكی كیمیایی بۆ دروست دەكات. ئەم كارلێكانە چالاكی سەرباری لە سەرجەم بەشەكانی مێشكدا چێ دەكات.

دەمارە گوازەرەوەكان (neurotransmitters) كۆمەڵێك نامەبەری كیمیایی بەرپرسن لە گواستنەوەی زانیارییەكان و بەرپرسی یادگە و مگێزیشن. گەر هێڵەكانی تەلەفۆنتان كارنەكات ناتوانن پەیوەندی بە هاولآتانەوە بكەن، بەهەمان شێوەش گەر دەمارە گوازەرەوەكانتان لەكار كەوتبێت ئەوا زانیارییەكانتان نەدەگوێزرێنەوە نەش هەڵدەگیرێن.

ناوەندی بازگەی سەرۆك

مێشك ناوەند و نوسینگەی سەرۆكە بۆ زاڵبوون بەسەر هەموو جەستەتاندا، بڕی ٢٥٪ی هەموو وزەكانی لەشتان بەكاردەبات. هاندەری جوڵەی بزوتنی و هەرسی و گەشە و چاككردنەوەی شانەكانە، شیكارەوەی ئەزمونە هەستییەكانتانە و بڕیارلێدەری كاردانەوەی لەشی و هەستییشە. بەلآم سەرباری ئەم هێزە مەزنەشی، ئەوا كێشی مێشك تەنها ٢٪ ی كێشی لەشە. ئەمەش وەهای لێدەكات زۆر هەستۆك بێت، بوونی كەمی خۆراك پێدان ڕەنگە ببێتە هۆی تێكچوونێك لە مێشكدا، ئەوجا بەم هۆیەوە شەپۆلە دووبارەییەكانی بۆ هەموو لەش دەهەنێرێت

بۆنەوەی هەمووشتێك دروست بكات، لەگەڵ هەستكردن بە خەمۆكی و نیگەرانی و تەنانەت توشبونیش بە لەبیرچوونەوە.

خۆراك پێدەرەكان

بە كاراكردنی تەندروستی و كارەكانی خانەی دەماریی ئەو توخمە بنچینەییە كارادەكەین كە هەموو نواندنێكی ئاوەزی و یادگەیی بەرهەم دێنێت. خۆراك پێدەرەكان كاریگەرییەكی گەورەیان لەسەر كارەكانی ئاوەز هەیە. زۆرێك لە دەرمانەكانی ئەم بوارە ناونراو بە ((خەپلەی ژیر)) كە لەڕێگەی زیادبوونی ئاست و توانای دەمارە گوازدرەوەكانەوە كاردەكەن و ((نامەبەری كیمیایی)) دەنوێنن و خانەكانی دەمار بەكاری دێنن لەبۆ گەیشتنیان بە یەكدی. لەبەشی دووەمی ئەم پەرتووكەدا زانیارییەكی زۆرتان بۆ دەخەینەبەردەست لەبارەی خەپلەی ژیرە وە.

بەتەمەنبوونی كاتی و بایۆلۆجی

بەتەمەنبوون بەكات جودایە وەك لە بەتەمەن بوون لە ڕووی بایۆلۆجییەوە. بەتەمەنبوون بە كات پێوانەی كاتی تێپەڕبووە، بەجۆرێك چەندان جەژن و ململانێی تایبەت بە كات تێدەپەڕێنی و چەندان پەڕەی دژبەری ڕۆژنامەكان دەخوێنیتەوە و...هتد. بەڵام بەتەمەنبوونی بایۆلۆجی مانای تێكچوونی پلەپلەی لەشی مرۆڤە. لەگەڵ ئەوەی زۆرێك بڕوایان وەهایە كە بەساڵداچوونی كاتی و بایۆلۆجی پێكەوە ڕوودەدەن یان بە هاتایی، ئەوا دەبێت بزانین كە ئەمە تەنها قسەیەكی پووچ و هیچە .

بەساڵداچوونمان مانای تیاچوون و داڕووخانی لەشمان نییە، لەڕاستیدا لەم سەردەمەدا دەتوانرێت بەساڵداچوون بوەستێنرێت یان کەمبکرێتەوە تەنانەت دەشتواندرێت پێچەوانە بکرێتەوە.

نەخۆشییە لەشییەکانی بنەما دەروونی(Psychosomatic) لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت

مێشکمان بەشێکی جودا نییە لە کەللەی سەرمان، بەڵکو پەیوەستیش دەبێت بە هەموو بەشێکی لەشمانەوە؛ لەڕێگەی ئەو ڕاڕاوە دەمارییانەوەی کە لقاولقن بە درێـژایی مۆخـە پـەتك و بـەرەو هـەموو ئەندامـەکان و ئەندامـە ناوخۆییـەکانی لـەشمان. ئـەو چـالاکییانەی کەلـە مێـشکماندا ڕوودەدات ڕەنگـە کاربکاتەسـەر هـەموو خانـەکانی لـەشمان بەشـێوەی ڕاسـتەوخۆ یـان ناڕاسـتەوخۆ لەڕێگـەی تۆڕەدەمارییـە بـڵاوە هـەبووەکانی نێـو هـەموو شـانەکانی لەشـەوە. تەنانـەت مولولـەکانی خوێنمـان فـراوان دەبێـت و دەچێتەوە یـەك وەکـو کاردانەوەیـەك بۆ هـەڵقوڵانی بـەردەوامی ئـەو ئامـاژە تربەییانـەی کـە لـە ناوەنـدەکانی خـوارووی مێـشکمانەوە دەردەپـەڕن. بێگومـان مێـشکمان لەهـەر چـرکەیەکدا و لەهـەر ئەنـدامێکی هەسـتۆکەیی هـەبوومان لـە شـانەکانی ماسـولکە و ئەندامـەکانی لەشمانەوە بڕێکی بێشوماری تربە وەردەگرێت. بەم شێوەیە مێشکمان تێدەگات لە هەموو ڕووداوەکانی لەش و دواتریش هەڵدەستێت بە وەڵامدانەوە و نواندنی کاردانەوە لەڕێگەی دەربڕینی ئاماژەی گونجاوەوە. ئەم پەیوەندییە کارلێکییەی نێوان مێشك و ئەندامەکانی تـری لـەش هۆکـاری پشت توشـبوونە بـە زۆربـەی نەخۆشـییە لەشـییە بنـچینە دەرونییـەکان و نەخۆشـییە دەروونییـە بنـچینە جەستەییەکان.

ژیرێتی فرە جۆر

گاردنەر میرق ١٥ ساڵی تەمەنی خۆی تەرخان کرد لەبۆ توێژینەوەی مێشك، بەم هۆیەوەش توانی برەو بە بیردۆزەیەك بدات کە دەڵێت: هەموو کەسێك حەوت جۆر ژیرێتـی هەیـە و هەریەکـەیان لـەوی تـر جـودان، بـەلآم هەریەکـەیان لـەڕووی گرنگییەوە هاوتان, ئەوانیش:

١- **ژیـری زمانـەوانی:** توانـای ڕەفتارکردنـە ڕەگـەڵ هـەر زمانێـك و بـەکارهێنانی وشەی گونجاو بۆ ئامارەدان بە بیرۆکە لەیەك جودا و چەمکەکان بە ڕوونـی و ڕەوانی. زۆرینەی نوسەر و هۆزانڤانەکان سەر بەم پۆلەن.

٢- **ژیـری لـۆژیکی:** مانـای تێگەیشتنە لـە پەیوەندییـە ژمارەییـەکان و بـەهرەی شیکردنەوەی مەتەڵە بیرکارییەکان و تێگەیشتن لە زانستەکان و ئامارەکان و لۆژیك. زۆربەی زانا و شارەزایانی بواری بیرکاری سەر بەم پۆلەن.

٣- **ژیری هونەری:** ناوی ژیری گەردونیشی لێ دەنێن. توانای بیرکردنەوەیە بە وێنـە و ئەندێـشە و گـۆڕانی جهـانی بینـایی شـوێنی. وێنەکێـشان و ئەندازیاران و پەیکەرتاش و نەخشەسازان سەر بەم پۆلەن.

٤- **ژیـری مۆسـیکی:** توانـای بیستن و دانـانی ئـاواز و گۆڕانییـە. زۆربـەی ئـەو کەسانەی ئیشیان لەگەڵ دەنگدایە سەربەم پۆلـەن، لەشێوەی: مۆسـیك ژەنـان و گۆرانی بێژان و ئەندازیارانی مۆزیك و ...هتد.

٥- **ژیـری جەستەیی یـان جوڵـەیی:** مانـای ژیرێتـی وەرزشـی دەگـەیـەنێت کـە هاوکـارە بـۆ هەڵـسوڕاندنی لەشمان. کەسـانی بـەناوبانگی وەرزشـی سـەربەم پۆلەن.

٦- **ژیریتـــی كۆمەڵایـــەتی:** واتــای تێگەیــشتنە لـــەوانی تــر و كارێككردنــە ڕەگەڵیانـدا. پیـاوانی ڕامیاركـار و كـارگێڕی و كـاری كۆمەڵایـەتی و ..هتـد، سەربەم پۆلەن.

٧- **ژیری كەسێتی هەناوی:** واتای ژیریتی دەروونـی هەناوییە كە یارمـەتیمان دەدات لـــەبۆ زاڵبـــوون بەســـەر هەســـت و ئارەزووەكانمانـدا. دەبیـنین ئـەو كەسـانەی دەڕوانـن و چێژوەردەگرن و تێـڕادەمێنن و یۆگـا ئـەنجام دەدەن خـاوەنی ئـەم جـۆرە ژیرییـەن. یـەكێك لـە ڕێگـەكانی پێـوانی هێـزی مێـشك تاقیكردنەوەی ژیریتییە بەو تاقیكردنەوەیەی كە بەم دووپیتە دەناسرێتەوە: IQ . بەلاّم لەڕوانگەی ژیریتی فرەجۆرەوە، دەبینین كە ئەزمواندنی ژیریتـی ناتوانرێت بۆ دیارخستنی هێزی مێشك بەكار بهێنرێت. بەڵكو تەنها تواناداره بـۆ دیارخـستنی یـەك یـان دوو جـۆر ژیریتـی لـەو حـەوت جـۆرە. لـەم كاتـەدا بڕوا وەهایە ڕەنگە حەوت پێڕەوی مێشكی لەیەك جودا و نیوچە سەربەخۆش هەبن، هەریەكەیان تایبەت و پەیوەست بێت بەجۆرێك لە ژیریتییەوە. پێشتریش زاناكان دووپاتیـان كـردەوە كـە شـێوازی ژیریتـی زمانـەوانی و لـۆجیكی بـە چڕی تیـشك دەخەنەســـەر مێـشكی لای چـەپ، لەكاتێكـدا جۆرەكـانی تـر تیـشك دەخەنەسـەر مێشكی لای ڕاست. بەداخەوە زانكۆ و خوێندنگەكانیشمان هانی پێشخستنی خوێنـــدكاران دەدەن لـــەبۆ پێشخـــستنی چـــالاكییەكانی مێـــشكی لای چـــەپ لەبەرامبەردا چالاكیەكانی مێشكی لای ڕاست پوچ دەكەنەوە.

تەوەری چوارەم

یادگە چۆن شت دادەكات و دەیگێڕێتەوە؟

بەسێ شێواز زانیارییەكان لە مێشكدا دادەبێت: بینین و بیستن و كاركردن. ئەوجا لەمێشكدا یادگەی بینایی و یادگەی بیستنی و یادگەی جوڵەیی دروست دەبێت.

زۆرینەی یادگارییە بیستۆكەییەكان لە لای چەپی توێژاڵی نوێ (neo cortex) دا دادەبێت، زۆرینەی یادگارییە بیناییەكانیش لای ڕاستی توێژاڵی نوێی مێشكدا دادەبێت. بەڵام یادگارییە جوڵەییەكان لە مۆخۆچكە یان مێشكۆڵەدا دادەبێت. هەندێك كەس زۆر بە ژیرانە تواناداران لەبۆ هەڵسوڕاندنی یەك جۆر لەم یادگارییانە لە هەرسێ یادگەكەیاندا. بڕوای گشتی وەهایە كە یادگە هەڵگر و تیابووی ٦٥٪ ی زانیاریی بینایی و ٢٠٪ ی زانیاری بیستۆكەیی و ١٥٪ ی زانیاری جوڵەییە. ئەوكاتەی زانیاریی و یادگەیاریەكی بینایی یان بیستۆكەیی یاخود جوڵەیی تۆماردەبێت ئەوا بەو پەڕی توانای پێویستییەوە بۆ خانەكانی مێشك بوونی خۆیان دەسەلمێنن. زۆرێك لە مامۆستا ژیر و بەتواناكان لەكاتی ڕوونكردنەوەی وانەكانیاندا پشت بەهەر سێ جۆرەكەی داكردنی زانیاری دەبەستن، بۆئەوەی هیچ كام لە خوێندكارەكانی لە وەرگرتنی زانیارییەكانی بێبەش نەبێت.

ئەوانەی پشت بە چاو دەبەستن لەبۆ فێربوون زووتر لەوانە فێردەبن كە پشت بە بیستن و جوڵە دەبەستن. فێربوونی جوڵەیی بۆ وەرگرتنی زۆر بابەتی زانستی و ئەكادیمی ناكارایە، بەڵام بۆماوەیەكی زۆر لە یادگەی مێشكدا دەمێنێتەوە،

چونكە مۆخۆچكە(كە زۆربەی زانیارییە جوڵەییەكانی تێدا دادەبێت) كەمترین جار توشی زیان دەبێت بەبەراورد ڕەگەڵ توێژاڵی نوێ و دوولەتەشدا(كە لەم دووبەشدا زۆربەی زانیارییە بینایی و بیستۆكەییەكان دادەبن). هەركە فێری مەلەكردن یان لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل بوویت تاماوی لەژیاندا لەبیری ناكەیت. هەروەها یادگەی جوڵەیی پێویستی بە یارمەتی ئەو یادگانەش نییە كە پەیوەست و داكراون لە بەشەكانی تری مێشكدا، بۆیە تاوەكو بەچڕی بیر لە ڕۆچوونە نێو یارییەكی وەكو تێنس بكەیتەوە ئەوەندە لەم یارییەدا كەم تواناد‌ەبیت؟چونكە بۆ فێربوون و بەهێزبوون لە تێنسدا بەزۆری پێویستت بە مەشقی جوڵەییە وەك لە مێشكی .

ناوچەی سەرەكی مێشك بۆ گواستنەوەی زانیارییەكان لە یادگەی تازەوە بۆ یادگەی كاتی كۆن ناوچەی كەناری و بەدیاریی كراوی دوولەتە و ئالۆوی مێشكە. كۆئەندامی كەناری یان ئامرازی كەناری بەشی هەستەكی مێشكە، ئیشی ئەوەیە ئایا ئەم یادگارییە پێویستی بە داكردنە یان نا. كۆئەندامی كەناری بە دوو شێوازی سەرەكی زانیارییەكان ئاراستەی یادگەی ماوە درێژ یان كۆن دەكات، یەكێك لەم دوو ڕێگەیەش ئەوەیە كە: ئەوكاتەی كۆئەندامی هەست بە هۆی ڕووداوەێكەوە دەخرۆشێ یان هاندەدرێ، ئەوا لەم كاتەدا لەشتان بەشێوەیەكی سروشتی دەمارە گوازەرەوەكانی وەكو كاتیكۆلامین لەشێوەی نۆرباینفرایندا دەرێژێتە دەرەوە، ئەم گوازەرەوانە دەبنە هۆی وروژاندنی بەهێزی یادگارییەكان لە مێشكدا.

جۆری دوەمیش بۆ ناردنی زانیاری بۆ یادگەی ماوەدرێژ یان كۆن بە دووبارەكردنەوە و وتنەوەی زانیارییەكە دەبێت، بەم ڕێگەیە دەتوانرێت تەنانەت

زۆربەی زانیارییە گشتگیر و چارەسەرەكانیش دابكرێن. یەكێك لە شێوازە بایۆلۆجییە گرنگەكان كە پاڵپشتی فێربوون بە دووبارەكردنەوەی دەكات، لەساڵی ١٩٧٣ دا دیاركەوت و ناوی كارلێكی ماوە درێژ(LTP) لێنرا، ئەم دیاردەیە زۆر ئاسان و سوك بەردەستەو كێ بیەوێت دەتوانێ بەم ڕێگەیە لەڕووی بایۆلۆجییەوە مێشكی پێشتر بخات. بەهۆی شێوازی كارلێكی مەودا دوورەوە، ئەوكاتانەی بیر لە زانیارییەكی دیاری كراو دەكەنەوە ئەوا لە جاری دووەمدا بەئاسانتر بە بیرتاندا دێت. چەند جار بیر لەشتێك بكەیتەوە چەندان هێندە بە زیادەوە بە بیرتدا دێت، بۆنمونە گەر ٥ جار بیر لەشتێك بكەیتەوە و دووبارەی بكەیتەوە ئەوا پتر لە ٢٠ جار بە مێشكتدا دێتەوە، ئەمەش بەهۆی ئەوەوە دەبێت كە ئەو یادگارییەی بە كاری زانیاری دروست دەبێت لەكۆتادا دەبێتە ڕێگەیەكی فرە تێپەڕ، دەبێتە ناوەندێكی تێپەڕین بۆ یادگە، بەو مانایەی بە تەواوەتی كراوە دەبێت ئەمەش لای خۆیەوە كارئاسانی دەكات لەبۆ تێپەڕین و گواستنەوەی زانیارییەكان لەڕێگەی گوازەرەوە دەمارییەكانەوە.

بەشی دووەم

ڕێگاگەلێکی کارا بۆ گەیشتن بە ئاوەزێکی سەیرەبین(خارق)

تەوەری یەکەم

پێشخستنی وزەی مێشکی سەیرەبین

ئەم پەرتووکە ئامانجی خستنەبەردەستی رێگە گەلێکە بەهۆیەوە دەتوانرێت وزەی مێشك بۆ وزەیەکی سەیرەبین بەرز بکرێتەوە. هەروەها لیستی ئەو دۆخ و هەنگاوانەشی تێدا خراوەتەڕوو کەپێویستە ئەنجامی بدەیت و ئەوانەشی دەبێت لێی بەدووربیت.

تێگەیشتن لە ژیان

دەتوانی وزەی مێشك لەهەر قۆناغێکی تەمەندابێت لەرێگەی کۆمەڵێك رێو شوێن و شێوازەوە بگۆڕدرێت و باشتربکرێت. وزەی مێشك وزەیەکی ناجێگیرە، لەم کاتەدا گرنگ ئەوەیە بڕواتان بەوە هەبێت کە دەتوانن بڕی وز و توانای مێشکتان بالاتربکەن. تێگەیشتنێکی تەندروست بۆ ژیان لەرێگەی بڕوابوونی بەهێز بە خودی خۆتان و تواناکانتانەوە دەبێت، ئەو رێگەیەی کە مێشك بەهۆیەوە پیر دەبێت ڕاستەوخۆ پەیوەست دەبێت بە شێوازی تێگەیشتنتان بۆ ژیان. بۆیە گەر ئێوە خۆشحاڵ و شادومان بن و بە ئەرێییەوە لە ژیان بڕوانن، ئەوا مێشکتان دەبێتە خاوەنی ڕەونەق و تەندروستی و فراوانی تەواو .

دووپاتکردنەوە

پێشخستنی ئەرێیی بۆ ژیان پێویستی بە جێبەجێکردنی شێوازی دووپاتکردنەوەیە. دووپاتکردنەوە و پێداگیری مانای دووبارەکردنەوەی هەندێك لێدوانی ئەرێییە لەهەمبەر خۆماندا. ئەو کەسەی گەرەکیەتی وزەی مێشکی بگەیەنێتە ئاستی سەیرەبین دەتوانێ هەمیشە ئەم دەستەواژانە بەخۆی بڵێتەوە:

*ڕۆژ بەدوای ڕۆژ وزەی مێشکم باشتر و باشتر دەبێت.

*فێربوون و یادگیری دووشتی زۆر ئاسانن بۆ من.

*ئاوەزم بە جوانی و تەواوی و ژیرییەوە کاردەکات.

*یادگەم زۆربەهێزە و ئاوەزیشم بەهۆشە.

بەهەمان شێوەی ئەو دەستەواژە ئەرێیانە تۆ دەتوانی دەستەواژەی بەهێزتر و کاراتر بەخۆت بڵێیتەوە. ئەو قسانەی هەمیشە لەپێشی خۆتانەوە دەیڵێنەوە دەچێتە نێو ئاوەزی هەناوییەوە و وەنامەڕێژتان دەکات لەبۆ بەکارهێنانی مێشکتان بەو پەڕی وزە.

مەی

وەك بـاوە كـە خواردنـەوەی نـەختێك مـەی هۆكـاری پـشت وروژانـدنی خانەدەمارییەكانـە و وروژانـدنێكی خێـراش بـۆ وزەی نێـوی مێـشك دروسـت دەكـات!! بـەلاّم توێژینـەوە نوێیـەكان سـەلماندوویانە كـە مـەی هۆكارێكـە بـۆ ژەهـراوی بوونی خانە دەمارییەكان و تەنانـەت بە خـواردنی تنۆكێك مەی خانە دەمارییـەكانت ژەهـراوی دەبـن. بۆیـە گـەر بڕواتـان وەهایـە كـە بـە خواردنـەوەی پەرداخێك یان پێكێك یاو قاپێك مەی دۆخ و ئەزمونی ژیانتان باشتردەبێت، ئەوا بزانـە تـۆ زۆر هەڵـەی. لەڕاستیدا مـەی هۆكاری پشت دوا كـەوتنی كاردانـەوەی هانـدەر و وروژێنـەرەكانی بینـایی و بیستنیشە. مـەی هەستـەكان تێكـەلاّودەكات بـەجۆرێك مـەی خـۆر نـاتوانیّ بەئاسـانی جیاوازی بكـات لـەنێوان دەنـگ و هێـزی رووناكیـدا. مـەی دەردی ڕەوێنـەرەوەی توانـای هەسـتەكانە. ژەهـراویترین ڕەچەتەی ڕێگـە پێـدراوی یاساییە. یەكـەمین ناوچە پاش خواردنـەوەی مـەی كـە دەكەوێتـە ژێـر كاریگـەری مەیـەوە ناوچـەی كۆئەنـدامی كـەناری یـان ناوچـەی هەستییە لە مێشكدا. هەربۆیـە ئالوودە بوون بـە خواردنـەوەی مـەی ڕەنگە ببێتـە هۆی لاوازبوونی توانای یادگە.

دژەئۆكسینەرەكان

ڕەگەئازادەكان بۆ لەش و مێشكیش بە زیانن. لەكاتێكدا دژە ئۆكسینەرەكان بە توخمێكی سروشتی پاقژكارەوەی لەش لە ڕەگە ئازادەكان دادەنرێت.

پێویستمان بە كەمكردنەوەی سەرچاوەی ڕەگە ئازادەكانە لەنێو خۆراك پێدەرەكانی مێشك و جەستە و شێوازی ژیانیشماندا، لەگەڵ پتر بەكاربردنی دژە ئۆكسینەرەكان كە تیابووی خۆراكن لەشێوەی: ڤیتامین B٦،C،E،B١،B٢ و جیسینگ و جینكۆبیلۆبا و زەنك و سیلینیۆم. ئەمەی دوایین(سیلینیۆم) بە هاوكاری ڤیتامین E كارادەبێ، هەروەها ڤیتامین C یش بە دژە ئۆكسینەری سەرەكی دادەنرێت.

چارەكردن بە بۆن

بۆن و بەرام دەتوانرێ بە شێوازێكی ڕاستەوخۆیی بۆ كاركردنەسەر مێشك بەكاربهێندرێ، بەمەبەستی وروژاندنی هەستكردن بە دڵشادی یان خەمۆكی. لەبەرئەوەی هەندێك كەس بە بۆن هەستیارن بۆیە توانای وروژاندنی بۆن بۆ مێشك لە كەسێكەوە بۆ ئەوی تر دەگۆڕێت، بۆنموونە بۆنی لاڤاندر یان هەلاڵە مێشك دەحەسێنێتەوە و یارمەتی دەدات بۆ كاركردن بەشێوەیەكی باشتر.

بەخەوەربوون

وشیاری دەربڕینێكی دیكەیە لەبارەی بەخەوەربوونەوە. مێشكمان وەكو چۆن مەیمونێكی لاسار هەرجارە و ڕوو لە شوێنێك دەكات ئاوهایە و هەرجارە و ئاراستەیەكی هەیە، بۆیە گەیشتن بە چڕبیركردنەوە پێویستی بە ئەرك و ماندووبونێكی زۆرە. كاری مێشك بریتییە لەك بیركردنەوە و هەستكردن و كاركردن، بۆیە ئەوكاتانەی هۆشیار و بەئاگان لەهەمبەر بیرۆكە و هەست و كارەكانتاندا مێشكیشتان كارا و هاندەر دەبێ. گەر ئێوە دەزانن ئێستا چی دەكەن ئەوا شوێنكەوتەی وزەیی ئەم كردارەتان لە مێشكتاندا دەمێنێتەوە و پاشی چەندان ساڵ دەتوانن ئەم ئەزمونە بەیادی خۆتان بخەنەوە.ئەمەش بەسوودە بۆ باڵاكردنی شیمانەكان بۆ ڕووداوەكانی ئێستا و دەتوانین ئەم ڕووداوانە لە داهاتووشدا هەست پێبكەین.

هەروەها ئەو مەشقانەی كە لەسایەیدا هەست و شیمانە بۆ ئەم ساتانە دەكەن، یارمەتیمان دەدات لەبۆ پونیات نانی چڕبیركردنەوە و بەخەوەربوون هەروەك چۆن بەكەڵكیشە بۆ ڕێكخستنی زانیارییەكان و داكردنیشیان بۆئەوەی ببێتە یادگاری .

سوڕەكانی ئاوازی زیندەیی

لەشمان سێ پێكهاتەی سەرەكی هەیە: پێكهاتەی جەستەیی و هەستی و ئاوەزیی. ئەم پێكهاتانە بەشێوەی سوڕ یان خول كاردەكەن. گەردوونیش بۆخۆی كردارێكی خولییە Cyclic. هەر پێكهاتەیەك لەمانە بە چڕی تیشك

دەخاتەسەر شێوازێكی جیاوازی وزە. لەشی مرۆڤ لەسێ بەشی سەرەكی وزە پێكدێت: **وزەی لەشی و وزەی هەستی و وزەی ئاوەزی .**

ئەم وزانە هەر لەكاتی لەدایكبوونمانەوە دەست دەكات بە ئیشكردن، ڕۆڵی هەڵشكان و داكشانی توانا دەبینێ لە لەشماندا, بەشێوەی سوڕ بەرز و نزمی لەژیانماندا دیاردەخات، ئەمەش پێی دەڵێن: **خولی ئاوەزی زیندەیی.** ئەم خولانە ڕۆڵ و كاریگەرییەكی گەورەیان هەیە لەسەر ژیانمان. سوڕ یان خولی جەستەیی پێویستی بە ٢٣ ڕۆژە بۆ ئەوەی خۆی تەواوبكات. خولی هەستۆكەییش پێویستی بە ٢٨ ڕۆژە و خولی ئاوەزیش بە ٣٣ ڕۆژ تەواو یان كامڵ دەبێت .

سوڕی ئاوەزی توانا ئاوەزییەكانی وەكو یادگە و بەخەوەربوون ڕێكدەخات و بیرۆكەكان و تێگەیشتن و بیركردنەوە و بیرۆكەی لۆژیكی و شیكاری و داهێنان كاری و ئەندێشەیی و ...هتد، وەردەگرێ ,ئەمەش ٣٣ ڕۆژ دەخایەنێت: ١٦،٥ ڕۆژ ئەرێنیی و ١٦،٥ ڕۆژ نەرێنی. لەماوەی ڕۆژە ئەرێنییەكاندا ئاوەز كراوە دەبێ بۆ وەرگرتنی بیرۆكەی نوێ، هەروەها یادگەش لە باشترین دۆخیدا دەبێت لەڕووی لەخۆگرتنی توانایی هەڵگرتنی زانیاری و گەڕانەوەیدا. ئەمەش وەها دەكات تواناداربن لەبۆ كۆكردنەوەی بیرۆكەی نوێ و جۆراوچەشن و گەیشتن بە دۆخی تێگەیشتنی تەواو. هەروەها كردارەكانی بیركردنەوە و داهێنان كاریش لەو پەڕی مەودایدا دەبێت. هەروەها توانای ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخە نوێیەكانی دەبێت بەوپەڕی تێگەیشتنی تەواوی خێراوە. بەلأم لە كاتی ڕۆژە نەرێنیەكاندا وزەی مێشكی نزم دەبێت-ئەمە مانای وەها نییە لەم كاتەدا مرۆڤەكان گەمژەبن- هەروەها ئاوەز زیادتر لە باری پێشووتر ماندوو دەبێت و مرۆڤیش توشی دڵەڕاوكێ دەكاتەوە.

هساپی ئاوەزی زیندەیی Biorhythm:

هەموو ڕۆژەكانی ژیانتان هەر لە لەدایكبونتانەوە تاوەكو ئەمڕۆ بژمێرن، ئەوجا دابەشی سەر ژمارەی هەر سوڕێكی بكەن(٢٣، ٢٨، ٣٣)،لەگەڵ گرنگی دانیش بە ساڵی پڕ، ئەوجا بەم دابەشكارییە هساپی ئاوازی زیندەیی ڕاستەقینەتان بۆ دیاردەكەوێت، بۆنمونە: گەر تەنها ٣٣٠١٠ تێپەڕەوە بەسەر لەدایكبوونتدا ئەوا مانای وەهایە كە ١٠٠٠ سوڕی ئاوەزیتان تێپەڕاندووە و لەڕۆژی دەیەمی خولێكی نوێتریشدان. ئەمەش قۆناغێكی نوێیە. گەر ئێوە بتوانن تۆماری تەواوی سوڕەكانی ئاوەزی زیندەیی خۆتان بزانن ئەوا بۆ جاری داهاتوو بە ئاسانتر دەتوانن هساوی بكەن. لەمڕۆدا چەندین ئامراز هەن كە زۆر شیاون بۆ هساوكردنی ڕۆژەكانی تەمەن و تەنها بەراواری ڕۆژ و ساڵی لەدایكبوونتی تێدا بنوسە بە وردی ڕۆژەكانی ژیانت بۆ دیاردەخات هەروەك چۆن لە بازاڕیشدا وەرنامەی كۆمپیوتەری تایبەت بە هساوكردنی ئاوەزی زیندەیی لەبوندایە.

گوشاری خوێن

گۆشاری خوێنی ماوە درێژ(كە ڕەقبوونی خوێنبەرەكانی مێشك دەگرێتەوە) هۆكارە بۆ كەمبونەوەی هەڵقوڵانی سروشتی ئۆكسجین بۆ مێشكتان. ئەو كەسانەی خوێندنەوەی گوشاری خوێنیان بەرزە هەمیشە توشی لەیادچوونەوە دەبن لە ڕووی یادگەی كۆن هەڵگر و كورت مەوداشەوە هەمان شتە، هەروەها نەرمێتی ژیرێتیشی كەم دەبێتەوە. بۆیە پێویستمان بە گرتنەبەری ڕێگەچارەی گونجاوە بۆ خۆ ڕزگاركردن لە گوشاری بەرزی خوێن.

مەشقی ئاوەزی (Brainex)

ئەمەش لەکۆمەڵێك مەشقی تایبەت بە ڕاوێژپێکردنی مێشك پێکدێت. ئەم مەشقانە لە بەشی سێیەمی ئەم پەرتووکەدا دەستەبەرە.

پەرێشانکردنی هزر

ئامانج لە پەرێشانکردنی هزر کۆکردنەوەی زۆرترین بیرۆکەیە بەبێ بوونی گومان لە تایبەتمەندییەکەی، بەجۆرێك ڕێگە بە هەموو بیرۆکە پووچەکانیش دەدرێت بە مێشك بگەن . ئەمەش مانای وەهایە کە ئەو کەسە ترسی نابێت لەوەی بیرلەچی دەکاتەوە و چیش دەڵێت. تایبەتمەندی سەرەکی ئەم کارە ئەوەیە کە لیستی برەوپێدراوی بیرۆکەکان یارمەتی دەردەبن لەبۆ هاندان و وروژاندنی بیرۆکەکانی تر کە باشتر و لەپێشترن. لە دانیشتنی پەرێشانکردنی هزریدا، مێشك بە چالاکی و خێراییەکی زۆر کاردەکات بۆ وەبەرهێنانی ئەوپەڕی برە بیرۆکە.

شیرپێدان لە مەمکەوە

دکتۆر مینناری شارەزا لە پزیشکی منداڵان لە کۆلێجی پزیشکی زانکۆی هارفاردی هەرێمە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، دووپاتی ئەوەمان بۆ دەکاتەوە کە شیرپێدان بە منداڵ لە ڕێگەی مەمکەوە کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر گەشەپێدانی مێشکی منداڵ؛ چون دەبێتە خۆراك پێدەرێکی زۆر باشی مێشك و بە باشیش منداڵ بە دایکەوە گرێ دەدات. دکتۆر منیار پێشنیاری ئەودەکات بەلای کەمەوە پیویستە دایك بۆ شەش مانگ و ئەوپەڕیش تاوەکو دووساڵ شیر بە منداڵەکەی بدات، گەر توانی. شیری دایك باشترین خۆراکپێدەری مێشکی

منداڵـە, تکایـە منداڵەکـەت لەشـیری مـەمکت بێبـەش مەکـە؛ بۆنـەوەی مێـشکی بەهێزبێت و لە داهاتوودا ببێتە کەسێکی باڵای ژیر .

گێڕانەوەی زیندەیی

مێشك ئەو کاتەی شەپۆلەکانی ئەلفا بەرهەم دێنێ بەوپەڕی کاراییەوە کاردەکات، وەرزشـیش کاردەکاتـە سـەر تێرامـانی مـرۆڤ لـەبۆ گەیـشتنی بـە دۆخـی بەرهـەم هـاتنی شـەپۆلی ئـەلفا. زۆرێـك بڕوایـان وەهایـە کـە تێرامـان زۆر گرانـە؛ چـون پێویـستی بـە خـۆ ڕێکخـستنی هەناوییـە، بەڵام گێڕانـەوەی زینـدەیی یارمـەتی و ئاسـانکارییە لـەم بـارەدا. گێڕانـەوەی زینـدەیی لەڕێگـەی بـەکارهێنانی ئـامێری میکانیکییـەوە دەبێـت, لـەبۆ دەرخـستنی ئـەو شـتانەی بـە مێشکدا هـاتوون. ئـەم ئامێرانـــە دۆخـــی هۆشـــیاریمان دەخاتـــەڕوو, بەشـــێوەی کردارەکـــی هـــانی ئاشـنابوونمان دەدات بـە دۆخـی ئاوەزمـان. بـە مانایـەکی دیکـە، گێڕانـەوەی زیندەیی لەڕێگەی پەیوەستکردنی ئامێری نەخشەکێشانی مێشکی (EEG) ەوە بـە ئـامێرێکی تـرەوە دەبێـت کـە ئاماژەپێـدەری دەنـگ و وێنەییـە، لـەم کاتـەدا کەسـەکە دەزانێت و فێردەبێت کە کەی شەپۆلی ئەلفا یـان سیتا یـان هـەر جۆرە شـەپۆلێکی تـر بەرهـەم دەهـێنێ و لێـرە بەدواوە ئاشـنای چۆنێتی بەرهـەمهێنانی شەپۆلی ئەلفاش دەبێت، ئەمەش لای خۆیەوە کاردەکاتەسەر وزەی مێشك .

هێمنی هەناوی

ئەوکاتەی مێشك هێمنە بەوپەڕی توانایەوە کاردەکات. ئەوکاتەی هەستەکان نەرێنی دەبن لەشێوەی هەڵچوون و دڵەڕاوکێ و ڕق و دوژمناکاری و ..هتد، خوێن بە گوشاری تەواوەوە بەرەو هەموو ئەندامەکانی لەش دەچێت. بۆ بیرکردنەوەی چڕ پێویستە خوێن لە ناوچەی مێشکدا بە چڕی هەڵبقوڵێت. ئەمەش مانای وەهایە کە بیرۆکەی نەرێنی چڕبیرکردنەوەی قوڵ لەناودەبات یان دەبێتە لەمپەر لەپێش دروستبوونیدا.

توخمی کۆلین

لە توێژینەوەیەکدا کە دکتۆر ناتاراج و ژمارەیەك لە هاوڵەکانی لەکۆلێجی تەندروستی نیشتمانی ئەمەریکیدا ئەنجامیان داوە بۆیان دیارکەوتووە کە خواردنی تەواوکاری کۆلین بە تێکڕای ۱۰ گرامی ڕۆژانە، کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر یادگە، ئەمەش لە سەر کۆمەڵێك کەسی ئاسایی تاقی کرابوویەوە. کۆلین توخمێکە مێشك توخمی ئاستیل کۆلینی لێ بەرهەم دەخات، لەو گوازەرەوە دەمارییانەیە کە دەچێتە نێو کاری یادگەوە, هەروەها یارمەتی دەریشە بۆ سەلامەتی پێکهاتەیی خانەکانی گەیاندنی مێشکی. بە زیادبوونی تەمەنمان کەمە کەمە ئاستەکانی کۆلینیش لە مێششکماندا کەم دەبێتەوە .

گەدە قورسە بە پاشماوەكان

گەر توشی گوگیری ماوە درێژ هاتونە، یان دووچاری لاوازی گەدە بوونە، ئەوا بزانن كە ئەمە بۆخۆی دەبێتەهۆی لاوازبوونی مێشكتان. گوگیری یان قەبزی هۆكاری پشت نزمبوونەوەی ئاستەكانی وزەیە. ئەمەش لای خۆیەوە توانای مێشك كەم دەكاتەوە. هەروەها ئەو ڕیخۆڵانەی توشی قەبزی یان لاوازی دەبن، ئەبنەهۆی هەستكردن بە ماندوویەتی و دڵەڕاوكێ و بێزاری و توڕەیی و نەخۆشی دیكەش.

چڕبیركردنەوە

چڕ بیركردنەوە بە تەنها بەسە بۆ كەمبوونەوەی وزەی مێشك. ئێوە ناتوانن دووكار لەیەك كاتدا ئەنجام بدەن، یان بەلای كەمەوە ناتوانن پێكەوە بەباشی ئەنجامیان بدەن. بۆیە ئەوكاتانەی مێشكتان دابەشی دووبەش دەكەن ئەوا لەگەڵیشیدا وزەی مێشكتان دابەشی دوو لەت دەكەن. چڕ بیركردنەوە پێویستی بە هێزی خوازویستییە، گەر مێشكتان خاوەنی تەندروستییەكی تەواو باش بێت ئەوكات دەتوانن بەجوانی چڕ بیربكەنەوە. بۆیە ئەوكاتانەی خۆتان ماندوو دەكەن بۆ ئەوەی بە چڕی بیربكەنەوە، ئەوا ئەمە كار لە وروژاندنی مێشكتان دەكات.

گاوەڵكێ

بەر لەوەی منداڵ بە بەژنێكی ڕێكەوە بتوانێ هەنگاوبنێ، ناچارە بەنێو ماڵدا گــاوەڵكێ و سكەخــشێ بكــات . گــاوەڵكێ و سكەخــشێ هۆكــاری پــشت دروستبوونی پەیوەندین لەنێوان مێشكی ناوەندی و چاوەكان و دەستن. ئەمەش یارمەتی پتربوونی ئەزمونە جوڵەییەكانتان دەدات، ئەمەش لای خۆیەوە كار لە ورووژاندنی مێشكی ناوەندی دەكات. ئەم ڕێگەیە نەختێك گەمژانە دیارە لەبۆ بەدەست هێنانی وزە بۆ مێشك، بەڵام باشترینیانە.

خۆراكی مێشك

خۆراك ڕۆڵێكی گەورەی دەبێت بۆ بەهێزتركردنی هێزی مێشك. بۆ بەدەست هێنانی باشترین ئەنجام باشتر وەهایە ئەم خاڵانەی خوارێ پەیڕەوبكەی:

أ- تەنها ئەوكاتانە بخۆن كە هەست دەكەن برسیتانە.

ب- ژەمی كەم چەور بخۆن، ئەو خوێنەی تێكەڵی چەوری دەبێت بەباشی لە لەشدا ناسوڕێتەوە.

ت- میوە و سەوزە بكەن بە ژەمی سەرەكی خۆراكتان.

پ- تاكە سوتەمەنی گونجاو بۆ مێشكتان گلۆكۆزە.

ج- ئەوكاتانەی ئاستی شەكر لە مێشكتاندا نزم دەبێ توانای مێشك بۆ ئەنجامدانی كارەكانی كەمتر دەبێت.

ح- ئەوكاتانـەی پێڕەوێكـی هەڵـە بـەكاردێنن بـۆ خـۆ لاوازكـردن، ئـەوكات مێشكتان برسی دەكەن.

خ- پاقلە و سەوزەی وشك و هەمەجۆرە ڕووەك بخۆن، بەتایبەت فستق یان پۆلکەی سودانی، باشتر وەهاشە سوێر نەکرابێ .

د- گوێز و بادەم دوو خۆراکی زۆر باشن بۆ مێشك.

ژ- بڕی خواردنی شەکر و خوێی چێشت کەمبکەنەوە.

ر- دووربکەونەوە لە ڕۆنی نەرچیوی ڕووەکی خراپ .

ز- خۆراکی پیشەسازی دروستکراو کەم بخۆن .

س- ژەمە خۆراکەکانتان با کەم کالۆری گەرمی بێت.

ش- بەرهەمەکانی سۆیا هەژارن لە ڕۆن و دەوڵەمەندن بە ترشی ئەمینی کە دەمارە گوازەرەوەگان بەرهەم دەهێنێ ، بیخۆن.

ص- شیری مەییو (ماست، پەنیر) باشترین بەرهەمی سپیایی دەبێت لەبۆ مێشك، ئەمەش بەهۆی کاریگەری تەواوزیندەییەتی لە ڕیخۆڵەدا.

چ- گۆشتی سوور خۆراکێکی باشە، بەڵام گرنگ نییە..

گ- ماسی یەکێکە لە باشترین خۆراکەکانی مێشك. وەك لە پەندێکی هۆڵەندیدا هاتووە: **ئەو زەوییەی ماسی زۆری تێدایە، پزیشکی کەمی تێدایە.**

ڤ- پرۆتین بەر لە کاربۆهیدرات بخۆن.

ع- لە خۆراکە ئایورڤیداییەکانی مێشك(کە سیستمێکی خۆراکییە و هەزاران ساڵە لە هندوستاندا پێڕەو دەکرێت) : جۆداس، ناوکی جۆراس، ئاردی جۆداس، شیری جۆداس، هەموو ئەمانە بەکەڵکن بۆ بەهێزترکردنی وزەی مێشك و پشتیوانی کردنی کۆئەندامی دەمار. هەروەها ئەو چەورییەی لە شیری مانگاوە بەرهەم دێت بەکەڵکە بۆ چارەکردنی ئەو کێشانەی ئاوەز کە بەهۆی تێکچوونی هاوسەنگی وزەوە

دێتە بوون، هەروەها بەسودیشە بۆ باشترکردنی یادگە و جێگیرکردنی ئاستی ئاوەزی. هەروەها ئەو خۆراکانەی تریش کە پێویستن بۆ بەهێزکردنی مێشك: سێو، پرتەقاڵ، هەرمێ، گوڵاو، زەنجەفیل، مریشك و ماسی و شیری مانگا و سیر و جنسینگ .

غ- ریچارد لیفیتۆنی نوسیاری پەرتووکی ((پونیاتی مێشك))، دەبێژێت: ((ئامۆشاریتان دەکەم کە نەختێك لە جنکۆبیلۆیا یان ڤیتامین E یان هەندێك لە کۆلین بئاخنە ئێو ژەمە خۆراکەکانتانەوە، مێشکیش بە کردار سوپاسی ئەم هەنگاوی خۆراك پێدانەتان دەکات. لەماوەی دەساڵ خواردنی پرۆتیندا(بێگومان نەك لە گۆشتی سورەوە بەڵکو لە پۆلکەی سۆیا و ماسی و مریشکەوە)لەشم لەرێگەی کەناڵە فیزیۆلۆجییەکانیەوە ئاماژەی ئەوەی پێدەدام کە پێویستی بە برێکی زۆری پرۆتینە)).

گوڕوتین

گوڕوتین کردارەکانی مێشك دەوورژێنێ، لە گوڕوتینەوە وروژاندنی مێشك دێتە بوون. مەشخەڵی گوڕوتین با هەمیشە گەیشتبێتە ئاستی ئاگری سپی و دواتر دەبینن کە چۆن هەرچییەکتان ویست دەتوانن بە پشت بە ستن بەو گوڕوتینتان بە چنگی بخەن. خودی گوڕوتیندار بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانتان لە مێشك و قوڵایی دەمارتاندا بچێنن، گوڕوتین بکەنە رێباز و رەوتارتان تائاستی دیارکەوتنت بە باڵایی لەچاو دەورووپشتتدا، لەپشتی هەموو داهێنانێکەوە چیرۆکی دڵێکی داگیرساوهەیە.

ژینگەی دەوروبەر

لەگەڵ دەوروبەرتاندا كارلێك بكەن. ئەمەش ڕەنگە كارلێك ڕەگەڵ خەڵك یان سروشتدابێت. باخەوانی بكەن و بەسەر چیاكاندا سەركەون و بەچڕی گوێ لە دەنگی ئاوازی چۆلەكە بگرن، بەبێ خۆبەگەورەزانین لەگەڵ كەسانی بێگانەدا بدوێن، تاوەكو پتر لەگەڵ دەوروبەرتاندا تێكەڵاوبن ئەوەندەی تر مێشكتان بەهێزتر دەبێت. بێگومان لەهەر ئەنجامدراوێكتانەوە دەتوانن شتێك فێربن. كەواتە بۆژیان خۆتان دیارخەن و چالاكبن و سەركێشی بنوێنن، هەموو شتێكی نوێ ئەنجام بدەن!

مەشقی فیزیایی

مەشقی فیزیایی یارمەتی باشتر گەیشتنی خوێن دەدات بە مێشك، ئەمەش یارمەتی دەردەبێت بۆ خێراكردنی كاری مێشك. تەنها لەكاتی بوونی دۆخی بێ مەلامی مولولەی خوێنی و ناتێكچونیاندا دەتوانین ئەنجامدراوەكانی مێشك باشتر بكەین. مەشقە وەرزشییەكان یارمەتی مانەوەی مولولەكانی خوێن دەدات بەباشترین دۆخ. هەروەها مەشق دڵ بەهێز دەكەن و ئاستی كۆلیسترۆڵ كەمدەكەنەوە و دەمارە خوێنبەرە تەسكەكان فراوانتردەكەن و مگێزیش باشتر ئەكەن و نیگەرانی و خەمۆكی و دڵەڕاوكێش تووردەدات. مەشقی وەرزشی دەتوانێ گەنجێتی مێشك بهێڵێتەوە و زیندەیی و توانای نوێبوونەوەشی بە درێژایی ژیان بهێڵێتەوە. پیاسە و غاردان و مەلە و ..هتد، باشترین مەشقە بۆ خاستركردنی دۆخی مێشك .

لەبۆ ئەنجامدانی بەپێی شارەزایی و ئەزمونی خۆم هانی خوێنەران دەدەم لەبۆ ئەنجامدانی مەشقی یۆگا، بەتایبەت مەشقی لەسەر سەر و شان وەستان. ئەم دوو دۆخەی یۆگا زۆر گونجاون بۆ منداڵ و تازە پێگەیشتووان، بەڵام پێگەیشتووان دەتوانن مەشقی **سێرباناماسکار** ئەنجام بدەن. من بۆخۆم مەشقی یۆگای برانایاما و تێرامان بەرێکی ئەنجام دەدەم. مەشقەکانی لەسەرێ باسکراو توانای ئاوەزی پتر دەکەن و توانایی مێشك لەرووی کیمیاییەوە باشتردەکەن؛ لەبۆ هەڵگرتنی زانیاری نوێی ئاوەزی و چڕبیرگردنەوەی بەهێز بۆ ماوەی درێژ، هەروەها یارمەتی دەریش دەبێت لەبۆ بەبیرداهاتنەوە و گێڕانەوەی یادگارییە کۆنەکان. مەشقی براناماپا و تێرامان بەخێرایی وزەیەکی زۆر دەبەخشنەوە و ئەم برە وزەیە دەتوانێ ٢٤ ڕۆژ بەردەوام بێت.

ئەزمونی چونەوەسەر

ئەمەش دۆخێکی ئاوەزییە ئەوکاتە دیاردەکەوێت کە بەتەواوەتی ڕۆچوونەتە نێو کارێکی دیاریکراوەوە، بەجۆرێك بە چڕی بیری لێدەکەنەوە و بەوپەڕی تواناوە پێوەی پابەندن. بۆنمونە: ئەو کاتەی زانایەك بەتەواوەتی ڕۆچووەتە نێو پرۆژە لێکۆڵینەوەکەیەوە ئەم ئەزمونەی دووچار دەبێت. لەکاتی ئەزمونکردنی چونەوەسەردا تەنها بیرتان لای یەك شتە و هیچی تر هەست پێ ناکەن و بیرتان لای نییە. ئەزمونکردنی چونەوەسەر زۆر خۆش و مەبەستە، خۆی بۆخۆی دیارییە.

بەڵام ئەمە هەمووشتێك نییە، ئەزموناندنی چونەوەسەر کاریگەرییەکانی چێژی گشتیش تێدەپەڕێنێ، لەڕێگەی کارکردنەسەر مێشکیشەوە تواناکانتان پێش

دەخات. ئەوكاتەی كەسێك هەست بە حەسانەوەی بێ كێشە بكات ئەوكات باشتر تواناادار دەبێت لەبۆ چارەكردنی ئاریشەكان. هەستكردن بە حەسانەوە یارمەتیمان دەدات بۆ چڕبیركردنەوە و ئارامگریش لەكاتی ئەنجامدانی هەر كارێكدا، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە كە چێژبینین كاریگەرییەكی گەورەی فیزیۆلۆجی لەسەر مێشك هەیە. هەر چالاكییەكی مێشكی ((ببێتەهۆی هەستكردنتان بە حەسانەوە)) خۆی بۆخۆی خەلاّت و دیارییە بۆ ئێوە، ئەمەش هانتان دەدات بۆ ڕوودانی گۆڕانكاری لە ژیانتاندا، ئەم گۆڕانانەش لەشێوەی دەردانی ئافیۆنی سروشتی و بەكاربردنی بڕێكی زۆری ئۆكسجینی باشدا لەبۆ خاستر ئیشكردنی مێشكدا دەبێت.

لەبیرچوونەوە

بەڕاستی لەبیرچوونەوەی شتە پووچ و ترۆڵەكان بۆخۆی دیارییەكی گەورەیە و خوداوەند بە مرۆڤی بەخشیوە، بۆئەوەی مێشكی جەنجاڵ نەكات. یەكێك لەو هۆكارانەی وەها لە بەسالاّچوان دەكات شت لەبیربكەن ئەوەیە كە مێشكیان زۆر جەنجاڵە و زانیاری پووچ لەبیرناكەن، بۆیە بەهۆیەوە بەزوویی هەمووشت لەبیردەكەن.

ڕەگە ئازادەکان

ئەم ژینگە هاوچەرخەی ئێمە بەپیتە لە ڕەگەئازادەکان، سەرچاوەکانیشی بریتین لە: تیشکی ئێکس و تیشکی مایکرۆ وەیڤ و تیشکی ئەتۆمی و کانزا قورسە ژەهراوییەکان (وەکو: ئەلۆمینیۆم و کادیۆم کە لە ئاوی کانزاییدا بونیان هەیە) و تەمی دروستبوو لە پیسبوون و زێدەبارکردنی خۆراکی کیمیایی و دووکەڵی جگەرە و ئۆتۆمبێل و جێگرەوەی ڕۆنە ناتێر و پیشەسازییەکانی وەکو: مارگرین و کریما کە سەرچاوەکانیان شیرنییە و هەندێك لە زەلاتەی لەقوتو نراو و ڕۆنی ئەرچیوی بازرگانی. هەرکاتێك یەکێك لەم بەرهەمانە دەکار دەبەن (کە زۆر باون لەدروستکردنی چێشتی خێرا و چێشتخانەکاندا) ئەوا ئەمانە دەگۆڕدرێن بۆ ڕەگی ئازاد لەجەستەتاندا. ئەوکاتەی ئەو زەیتانە دەچێتە نێو پێکهاتەی خۆراکەوە لەپلەیەکی گەرمی بەرزدا(وەکو برژان یان سورەوەکردن) ئەوا پلەی گەرماکە هۆکاری ئۆکساندنی ئەم مادانە دەبێت و بەهۆیەوە بڕێکی زۆر لە ڕەگی ئازاد دەردەداتە نێو لەشتانەوە.

میوە

دوو میوە هەن، بەهایەکی بالآیان بۆ خۆراکپێدانی وزەی مێشك هەیە، ئەوانیش: خورما و هەنجیری وشکەوەکراون، کە بڕێکی بێ شوماری پۆتاسیۆم و کالسیۆم و فوسفۆر ڕۆدەکەنە نێو پێڕەوی خۆراکیتانەوە، هەروەها مەگنزیۆم و زنك و ئاسنیشتان پێ دەبەخشن. ئەم توخمانە زۆر گرنك و پێویستن لەبۆ پونێت نانی وزەی مێشکی سەیرەبین.

سیر

سیر یارمەتی دابەزینی گوشاری بەرزی خوێن دەدات، هەروەها ڕێڕەوی خوێنیش پاقژدەكاتەوە. هەموو بەیانییەك سێ سەلك سیری كاڵ لەگەڵ چوار یان پێنج پەرداخ ئاودا بخۆرەوە دەبینی مێشكت زۆر بەهێزدەبێ. وەك دیاریش كەوتووە كە سیر یادگە و چالاكی هزریش پتر بەهێز و باشتر دەكات.

جنسنگ

جنسنگ پێنج سەدەیە لە وڵاتی چیندا وەكو باشكارێكی تەندروستی بەكاردەهێنرێت، پێی دەڵێن: بنەمای ژیان و ئەو توخمە پەرچودارەی هەموو نەخۆشییەك لەناودەبات. شێوازی كاركردنی مێشك باشتر دەكات، هەروەها دژی ڕەگە ئازادەكانیش دەكاردەبێت كە دەیانەوێت خانەكانی مێشك تێكبدەن. جنسنگ دەبێتەهۆی باشتركردنی خوێنپێدان بە مێشك و دواتریش چالاككردنی. هەروەها چالاكییەكانی ئاوەزیش پتر دەكات لەڕێگەی ڕێكخستنی لێدانی دڵ و شەكری خوێن و گوشاری خوێنەوە، جنسنگ چالاكی ڕژێنی چەقاڵەییش باشتردەكات و دژە كاریگەرییە خراپەكانی دەرمانەكانی تر و مەی و چارەسەری كیمیایی لابەلا و پاشەواری توخمە ژەهراویەكانیشی لە لەش و مێشكدا لەناودەبات، جنسنگ هەڵگرتەی كۆمەڵێك تایبەت مەندیی دژە ماندبوو بوونیشە.

لە سوودەكانی تری جنسنگ:

١- توانای ئەنجامدانی وەرزشیت باشتر دەكات.

ب- ئەوكات یان وەختەی لەش پێویستیەتی بۆنەوەی بگەڕێتەوە بۆ دۆخی سروشـتی خـۆی کـەمتری دەكاتـەوەو بەتایبـەت پاشـی دووجـار بەكارهێنان.

ت- دەبێتەهۆی خێرا ڕزگاربوون لە گوشاری دەروونی.

پ- یارمەتی زاڵبووندەدات بەسەر ئارەقكردن و ماندووبوونیشدا.

ج- كۆئەندامی بەرگری كاراتر دەكات.

ح- كۆلیسترۆڵ نزم دەكاتەوە.

خ- توانای جوتبوونی ژن و مێرد باڵاتر دەكات.

د- یارمـەتی لـەش دەدات بـۆ ڕزگـاربوون لـە گوشـاری دەروونـی لەڕێگـەی كاركردنە سەر ڕژێنی سەر گورچیلە.

ژ- لەكاتی ماندووبوندا ئاستی نۆرپینفراین بەرزدەكاتەوە.

ر- شـەكری خـوێن دەگەیەنێتـە ئاسـتێكی سروشـتی، ئەمـەش وەها دەكـات مێشك ساف بێت.

ز- سـوڕی خـوێن باشـتردەكات، ئەمـەش لای خۆیـەوە كاردەكـات بـۆ باشتركردنی چالاكی هیپۆسۆلۆمۆس و ڕژێنی پیتویتـەری یان بەڵغـەمی glands pituitary .

جینکۆ بیلۆبا(Gingko Biloba)

ئەمە تەواوکارێکی ڕووەکییە و لە درەختی جینکۆ دەردەهێنرێت ، بە ئەستێرەی خۆراك پێدانی مێشك دادەنرێت. ئەم توخمە تەواوکارە هەرچی مادەی زیانبەخشی نێو جەستە هەیە لەناودەبات و خاوەنی تایبەت مەندی دژە ئۆکسێنەرە. خانەکان لەباشترین دۆخی چالاکیدا دەپارێزێت. توخمی ئەستیل کۆلین توخمێکی زۆر بەسودە بۆ کارەکانی مێشك، بەکارهێنانی جنکۆیش بۆ ماوەیەکی زۆر بڕی دەردراوی ئەسیتیل کۆلین لە مێشکدا پتر دەکات. لەپاڵ توانا داری ئەم توخمە بۆ باشترکردنی مێشك و یادگە، هەروەها بیرکردنەوە و لۆژیکاندن و بەئاگایی هزر بە گشتی باشتر دەکات. هەروەها توخمی جینکۆ ئاستی سوڕی خوێن لە لەمێشکدل باشتردەکات لەبۆ دابینکردنی وزەی مێشکی و نواندنی خۆراکی مێشکی. لە وێژەی زانستیدا هیچ جۆرە زیانێکی لاوەکی بەکارهێنانی ئەم توخمە هەست پێنەکراوە. هەندێك لە لێکۆڵەران دەڵێن: توخمی جینکۆ باشترین تەواوکاری خۆراکییە و دەرمانێکی ژیرانەشە بۆ گەشەپێدانی هزریی، دەیەیەك زیادترە لە ئەڵمانیا ئەم توخمە بۆ چالاککردنی یادگەی لاواز وبەهێزکردنی بەکاردەهێنرێت. بەکارهێنانی جینکۆ لەلایەن گەورەترین زانا ئەمەریکییەکانیشەوە بۆ خواردن هەرایەکی گەورەی نایەوە، بەو مەبەستەی ئەو کاتەی بە ساڵدا دەچن شتەکانیان لەبیر نەچێتەوە.

دکتۆر جێری کوت کە تەمەنی پەنجا و دوو ساڵ و بەرپرسی لێکۆڵینەوەی چارەکردنی دەرمانسازییە لە دامەزراوەی نیشتمانی بۆ تەندروستی ئاوەزی لە هەرێمە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا دەڵێت: خواردنی ٢٤٠ ملگم لە جینکۆ بەڕۆژانە وەکو شیکێکی دڵنیایی وەهایە بۆ لاواز نەبوونی مێشك. هەروەها

بڕوای وەهایە كە تۆخمی جینكۆ بۆ باشتركردنی چالاكییە هزرییەكان و تەندروستی بە گشتی كەڵكدارە و ئەمەشی لەسەر دایكە پیرەكەی تاقیكردبوویەوە كە توشی نەخۆشی ئالزهایمر (خەڵەفاوی پیریی) ببوو.

هەناسە لەخۆبڕین

دكتۆر وۆن وەگنەر كە زانایەكی ژاپۆنییە هەستا بە ئەنجامدانی لێكۆڵینەوەیەك لەبارەی هێزی مێشكەوە، لەبۆئەمەش داوای لەو كەسە خۆبەخشە كەم تەمەنانەكرد هەناسەیەك هەڵبمژن و لەهەناویاندا گیری بدەن، ئەمەش بەسەر كردنە ژێر ئاوی ئاوزێڵێك دەبێت پاش هەناسە هەڵمژین. بۆئەمەش ڕۆژانە داوای دووبارە و دوبارە ئەنجامدانەوەی هەناسە لەخۆبڕینی لێدەكردن پاشی حەسانەوە، بۆهەر جارێكیش یەك خولەك حەسانەوە هەبوو، بەمەش ڕۆژانە شەست جار (واتە یەك كاتژمێر) هەناسەیان لەخۆیان دەبڕی. پاش ئەنجامدانی ئەم مەشقە بۆماوەی سێ مانگ بەبەردەوامی، دكتۆر واگنەر بۆی دیاركەوت ژیریێتی لای ئەم كەسانە بە بڕی ١٠ بۆ ١٥ خاڵ پێشكەوتووە، هەروەها كاتەكانی بەئاگابوونیشیان پتربووە. لەڕێگەی ئەم مەشقەوە دیاركەوت كە بەهۆی هەناسەهەڵمژین و درەنگ دانەوەیەوە دەتوانی مێشكت بەهێزتر و چالاكتر بكەی.

دۆخی دڵخۆشی دەروون

لەدۆخی دڵخۆشی دەروونیدا مێشك بەكارتر كاردەكات، بەختەوەری و دڵخۆشی بۆخۆی هەڵبژاردن و دوابڕیاریشە لەسەر دۆخت. سەرباری ئەوەی زۆرێك بڕوایان وەهایە كە بەختەوەری و دڵخۆشی ئەنجامی بوونی بەخت یان لەناكاو

یان ڕەفتاری کەسانی تره لەهەمبەرماندا، لەڕاستیدا ئەوە خودی کەسەکانن بۆخۆیان بڕیار لەسەر ئەوەدەدەن کە تاچەند بەختەوەر و خۆشحاڵ بن. ئێوە دەتوانن هەرئێستا بڕیار لەسەر ئەوەبدەن کە دڵخۆشن و بەو شێوەیە بجوڵێنەوە کە دڵخۆش و بەختەوەرن.

تەندروستی لەشی

ئەوکاتەی تەندروستی لەشتان بێ کێشەبێ، دۆخی ئاوەزیتان لە لوتکەدا دەبێ. هەریەکە لەئێمە تەنها یەك جەستەی هەیە، کاری سەرەکی ئێمە پاراستنی جەستەمانە بە تەندروستییەکی باشەوە. تەنها لەڕێگەی بوونی تەندروستییەکی تەواوەوە دەتوانرێت هەڵقوڵانی وزە بە تەواوەتی لەجەستەوە بەردەوام بێت، ئەوکاتانەشی هەڵقوڵانی وزە بالأدەبێت مێشکیش بەوپەڕی توانایەوە کارادەبێت, بەلأم خەڵکی لەسادەیی و نەزانییاندا توشی ژەهراوی کردنی لەشی خۆیان دەبنەوە لەڕێگەی خواردنی حەپ و خەپلەوە بەبیانووی بوونی کێشە لە جەستەیان یان دەروونیاندا، سەرباری گرفتارکردنی جەستەیان لەڕێگەی خواردنی چێشتی چەور و خواردنەوەی مەی و خواردنەوە زیانا وییەکانەوە. لەڕێگەی قوتدانی دەرمانی بەئاگاهێنەرەوە یان خەولێخارەوە کۆئەندامی دەماریان توشی کێشە و گرفتاری هەمەجۆر دەکەن. هەروەها هەندێکی تریش وزەی جەستەیان دەگوشن و کاری مێشکیشیان تێك دەدەن بەبیانوی ئەوەی کارێکی گرنگی بەدەستەوەیە و نابێت بنوێت تاوەکو تەواوی نەکات یان بە خواردنەوەی مەی دەیەوێت وزەی مێشکی بەهێزتربکات لەبۆ ئەوەی بیرۆکەی باشتری بۆ بێنێتەبەرهەم، لەکاتێکدا ئەم کردارانە بۆخۆی بیرۆکە کوژن . بەبێ

پێدانی،ماڤ تەواو بەجەستە- لەڕێگەی دیاریکردن و ڕێکخستنی کاتەکانی حەسانەوە و پاراستنی تەندروستی لەشەوە – ناتوانن ئەوەی دەتانەوێت بە مێشکتانی ئەنجام بدەن و ئەوەشی مێشکتان لەدۆخی پێچەوانەی ئەمەدا بۆتان دەکات خۆی دەگوشێرێت و کێشەی دواتریت بۆ دروست دەکات . ئاوەز و جەستەمان دووانەیەکی تەواو پێکەوە گرێدراوی تەواوکاری ژیانن و بەبوونی هەر خەوشییەك تێیاندا گرفت دەبن لەپێش بەدیهاتنی خەونەکاندا، باشترین بیرۆکە لە مێشکێکی باش خۆراك پێدراوەوە سەرچاوە دەگرێت، بۆیە هەموو مرۆڤێك بۆئەوەی مێشکی بەتەواوەتی ساغ بێت پێویستی بە مەشق و وەرزشیشە؛ چون ئەوە لەشە کە خۆراك پێدەری مێشکە لەشێوەی خوێن و ئۆکسجیندا، هەروەك چۆن زۆربەی چالاکییەکانی لەش بۆخۆی وروژێنەر و کارتێکاری تەواوی مێشکە, سەرجەم ئەو نەهامەتی و خۆشیانەشی بەسەر جەستەدا دێن سەرچاوەکەی بیرۆکەیە و شوێنی بیرۆکەش ئاوەزە لەنێو مێشکدا.

ئامرازگەلی پاراستنی تەندروستی وروژاو

ئەم ئامراز و ڕێوشوێنانە دەتوانن ببنە یارمەتی دەرتان بۆ پاراستنی تەندروستیتان:

أ- **ڕێبازی ژیان:** مێشك ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لەبۆ پاراستنی تەندروستی لەش. ئەوکەسانەی متمانەیان بەدەروونی خۆیان و ئازایەتییان هەیە هەمیشە خاوەنی جەستە و تەندروستییەکی زۆر باشن. ترس و هەستکردن بە تاوانباری و خەمەکان لەو دۆخانەن کە مرۆڤ گرفتاری نەخۆشی جۆراوجۆری جەستەیی دەکەن. بۆیە هەموو مرۆڤێك پێویستی بە

بـوون بــە خــاوەن بــاوەڕی بــەتین و پتــەوە لــە ســەلامەتی جەســتە و بیركردنەوەشـدا. زۆر خـەم بـۆ تەندروستیتان مـەخۆن؛ چـون نیگـەرانی و دڵـەڕاوكێ بۆخـۆی نەخۆشـینە و ئەوەنـدەی تـر گرفتـارت دەكـات، تێبینـی كەســـانی ڕامیاركـــار بكـــەن كـــە تـــاوەكو تەمـــەنێكی زۆر دەژیـــن و تەندروستیشیان تادواساتی تەمـەنیان بێ كێشەیە، هۆكـاری پشت ئەمـە متمانەكردنـــە بـــەخۆ و دەروون و دەســـتەبەری ئازایـــەتی و نەترســـییە لەژیانیاندا.

ب- **ئاوەزی هـەناوی چالاك بكـەن:** ئـەو دووپاتكارییانـەی ڕۆژانـە بۆخۆتـانی دووبـارە دەكەنـەوە، دەتـوانێ ببێتـە چـالاككاری ئـاوەزی هـەناویتان و باشـتركردنی تەندروستیـشتان، لەنمونـەی ئـەم دووپاتكارییانـەش: ڕۆژ بـەدوای ڕۆژ لەهـەموو بـوارێكی ژیانـدا هەسـت بەباشـتربوونی دۆخـی ژیـانم دەكەم .

ت- **كار بۆ بەرهەم هاتنی وزەی نوێوەبوو بكەن:** ئەوكاتانەی ئاستەكانی وزە بـالاْ دەبـن, ئـەوكات تەندروستیـشتان لەباشـترین دۆخـدا دەبێـت، بەتـەنها ئەوكاتەنـــەش نـــەخۆش دەكـــەون كـــە ئاســـتی وزەتـــان كـــەم دەبێتـــەوە. بیركردنەوەی ئەرێیی و دیاریكردنی ئامانجەكانتان لـەژیان و چالاككردنی تایبـەت مەنـدی گـوڕوتین، هـەموو ئەمانـە یارمـەتی دەرن بـۆ بەرهـەم هـاتنی بڕێكی زۆری وزەی بەردەوام .

پ- **ڕێكی:** ڕێسای بنچینەیی گشتی تەندروستی ڕێكییە لە هەمووشتێكدا. بۆیە پێویستە بۆ بەرجەستەكردنی ئەم بنەمایە لەهـەموو كات و بوارێكدا ژیربین و ئاگامان لەبەكارهێنانی بێت.

ج- **خۆراك**: ئەمە پەیوەندی بە نەریت و پێشینەی کلتوریی و ڕۆشنبیرییەوە هەیە، خۆراکی کەسەکە زۆرجار ژەهرە بۆ خۆی. گرنگ ئەوەیە تەنها ئەو خۆراکانە بخۆین کە بۆ تەندروستیمان باش و بێ کێشەن و باشترین خۆراکیش ڕووەکەکانە، بۆیە خاستر وەهایە بەوپەڕی تواناوە بڕی گونجاوی میوە و سەوزە بخۆن. تەنها ئەو کاتانە بخۆن کە هەست بە برسێتی دەکەن و خۆشتان لە فرەخۆری بە دووربگرن. ئەوکاتانەی نەخۆش دەکەون پەنابگرنە ڕۆژووگرتن و ئاوی زۆریش بخۆنەوە، بەلاّم لەگەلّ چێشتدا نا .

ح- **گووکردن**: پاقژکردنەوەی گەدە لەڕێگەی گوکردنی ڕۆژانەوە کارێکی زۆر پێویستە. بەیانیان دوو بۆ سێ پەرداخ ئاوی نیوچە گەرم بخۆنەوە لەگەلّ سێ سەلك سیری خۆراکی خۆشەکراو یان یەك سەلکە سیری سروشتی، ئەمە تەنها بۆ دۆخەکانی گووگیری باش نییە و بەس بەلّکو بۆ پاراستنی تەندروستی دلّ گرنگترە. جێگرەوەی ئەمەش تێکەلّەیەکە لە ئاوی لیمۆی ترش و هەنگوین و ئاوی زەنجەفیل لەگەلّ نەختێك ئاوی گەرمدا.

خ- **هێزی بەرگری لەشتان بەهێزتر بکەن**: لەنێوان کاتژمێر چوار بۆ شەشی شەودا، سێ دانە لیمۆی شیرین (sweet lime) بخۆن, لەڕێگەی لێکردنەوەی توێکلّ و دەرکردنی ناوکەکەیەوە، ئەمە باشترێکە لە ئاوگیراوی لیمۆ؛ چون خواردنی وەکو میوە بڕێکی زۆری ریشالّ بە لەش دەوەخشێت. هەروەها ڤیتامین c ی هەبووی نێو لیمۆی شیرین هێزی بەرگری لەشتان باشتردەکات و وەهاتان لێدەکات کەمتر توشی نەخۆشی ببنەوە.

د- **خەوتن:** خەوتن هۆكاری پشت چالاكبوونی لەش و مێشكیشتانە. نوستنێكی ئاسودە بەخش ئەركی هەمووانە. بەڵام زۆر نوستیش ڕەنگە بتانگۆڕێت بۆ كەسێكی تەمبەڵ و بێ كەڵكی كەم چالاكی. هیچ ڕێسایەكی تەواو ڕاست بوونی نییە لەبارەی كاتژمێرەكانی نوستنەوە؛ چون ئەمە پەیوەندی بە دۆخی ژیانی كەسەكەوە هەیە. هەرچۆنێك بێت ئەوا نوستنی ئاسودەبەخش و تەواوگونجاوی بێ خەم هۆكاری پشت بەهێزبوونی جەستە و مێشكیشە.

ژ- **خووەكان:** خووی بەسوود بۆ تەندروستیتان یاد بگرن، بە دووربن لە خووە خراپەكانی وەكو جگەرەكێشان و مەی خواردنەوە و فرەیی لە پەیوەندییە ڕەگەزبازییەكاندا .

ر- **چارەسەرە وەرگیراوەكانی سروشت:** هەركات توشی نەخۆشییەكی ئاسایی بویت، هەوڵبدە بە ڕێگە چارەی سروشتی چارەی بكەیت و توخنی دەرمان و مادەی كیمیایی نەكەویتەوە.

ز- **یۆگا:** ڕۆژانە بەلای كەمەوە نیوكاتژمێر دانێ بۆ ئەنجامدانی یۆگای ئاساناس و پرانایاما و وەرزشی تێڕامان. مەشقی وەرزشی یۆگا یەكێكە لە كۆڵەكەكانی تەندروستی بێ كێشە. دەتوانن وەرزشی یۆگای ئاسانی وەكو : سوریاناماسكار ئەنجامبدەن، لەبیرشتان نەچێت ئەنجامدانی وەرزشی یۆگای پارانایاما و تێڕامان زۆر گرنگن. لەم پەڕتووكە بەدووی زانیاری پتری ئەم وەرزشەدا بگەڕێن بەردەستە, بەڵام وەرزشی سوریا ناماسكار دەتوانن لە هەر پەڕتوكێكی یۆگاوە یان چوونە نێو خولێكی یۆگاییەوە فێری بن و ئەنجامی بدەن.

س- **ئـامرازی لابردنـی ڤايرۆسـەكانی ڕۆنـی نەڕچيو:** ئەم ئامرازە لـە لايـەن هندييــە يۆگاييــە كۆنەكانــەوە داهێنــراوە، لەمڕۆشــدا بــە ڕێگەيــەكی بڕواپێكـراوی زانسـتی چارەسـەر زۆر نەخۆشـی دادەنرێـت. ئـەم ئـامرازە كاراييـەكی بـەرگری و چارەكاری هەيـە، باشـترين ڕێگـەش بـۆ ئەنجامـدانی ئەوكاتانەيـە كـە بـەيانيان بـەئاگا دێنـەوە و بـەر لـەوەی ددانـەكانتان بشـۆن، كەوچكێكی بچووك لـە ڕۆنـی كونجی يـان ڕۆنـی نەڕچيوی زەيتـون بێاخنـە دەمتانەوە، غەرغەرەی پێبكەن، ئەوجا تفی بكەنـەوە و دواتـر ددانـەكانتان بشۆن. وەك زانـراوە ئـەو ساونەشـی لـە ڕۆنـی نەڕچـيو دروسـت دەكرێـت كاريگەرييەكی پاقژكاری گـەورەی هەيـە. هـەروەها ئـامرازی پاقژكردنـەوەی دەم و زار بـە ڕۆنـی نەچـيو زۆر باشـە بـۆ نەهيچـشتنی ڤـايرۆس لـەنێو دەمتانـدا، وەك دەشـزانرێت كـە دەم دەروازەی هـەموو نەخۆشـينەكانە. بـەم ڕێگەيە دەمتان پاقژ و تەندروستيشتان باشتر دەبێت.

ش- **پلانــی كەمكردنــەوەی گوشــاری دەروونــی:** ئاســانترين ڕێگــە بــۆ كەمكردنــەوەی گوشــاری سـەر دەروون و كاريگەرترينـشيان ئەوەيــە كـە سەربكەنە نێو تەشتێك ئاو و بەلايەنی كەمەوە تا ئاستی چاوتانی تيا نقوم بكـەن. ئەمـەش دەتـوانن بـەر لـە خـۆ شـتن ئەنجامبـدرێت، هـەركاتێكيش هەستتان بە دڵەڕاوكێ كرد دەتوانن بەم كارە نەختێك ڕادەی ئـەو دڵـەڕاوكێ و خەمۆكييەتان كەمبكەنەوە.

ص- **ڕەگــەزبازيی و جوتبــوون:** ئەوكاتانــەی خۆشەويــستی ڕاســتەقينە و سـۆزداری لـەنێوان دوو خۆشەويـستدا دەبـن، جوتبـوون هۆكاردەبێـت بـۆ باشتركردنی دۆخی جەستەيی و مێشكيش. توێژينـەوەكان سـەلماندوويانە

ئەوانەی تا تەمەنێكی زۆری ژیانیان خەریكی كاری جوتبوونن و هەرگیز دەستی لێ هەڵناگرن و بەچێژەوە ئەنجامی دەدەن تەمەنیان درێژتر دەبێت. هەروەها ئەوانەشی توانای بینایی و جوانییان باڵایە دەتوانن تا تەمەنێكی زۆری ژیانیان جوتبوون ئەنجامبدەن.

ئەندێشە

شەندێشە مێشك دەوروژێنێ. لەسەر ئەسكەملی یان كورسییەك دانیشن و كاتژمێرێكی كات نانەوە لەپێشتاندا دانێن، بۆچەند چركەیەك لە كاتژمێرەكە بڕوانن و ئەوجا چاوتان داخەن، بەچاو داخراوییەوە وای بێنە پێشەچاوی خۆت كە كاتژمێرەكە لە ئاسماندایە، قەبارەكەی بچوكترە لەوەی پێشەچاوت، ئەوجا وای دانێ كە نەختە نەختە كاتژمێرەكە گەورە و گەورەتر دەبێت. بە ئەنجامدانی ئەمكارە مێشكتان دەوروژێنن؛ چون خەیاڵكردن بە قەبارەی هەمەجۆرەوە خانەی جۆراوجۆر لە مێشكتاندا دەكاردەخەن، هەروەها بەگۆڕینی هەر شێوازە وێنەیەك لە ئەندێشەدا دەتوانن ژمارەیەكی زۆر لە خانەی مێشكی بوروژێنن. هەروەها بە ئەندێشە بینینی ئەم خانانەی بینایی زۆر باشترە بۆ مەشقكردن بەمێشك وەك لەوەی بەچاوی ئاسایی بیبینی.

هاولەژێرە

زۆر باش دەبێت گەر هاولێكی ژێرتان هەبێت و هەمیشە لەگەڵتاندابێت لەشێوەی فەرهەنگێكی گەورە یان وشەدانی هاووتاكان یاخوود نەخشەدانێك یان كۆمەڵێك دەزگای هونەری زانیاری، بەمەبەستی وروژاندنی پرسیار و دۆزینەوەی وەڵامەكان و گەڕان بەدووی وەڵامی هەمەجۆری ویستراودا.

گفتوگۆی كارلێكی

نابێت بە خوێندنەوەی ناچالاكەوە خۆت سەرقاڵ بكەی. ئەوكاتانەی دەنوسن هەوڵبدەن چەند تێبینییەك لە دامێن یان پەراوێزی پەڕتوكەكەدا بنوسنەوە و بۆچوونی ئێوەی تیابێت لەبارەی ئەوەی خوێندوتانەتەوە. ئەوكاتەی كاردانەوە و بۆچوونی ڕەت یان قایل مەندیتان دەنوسنەوە ئەوا لەم كاتەدا دەكەونە گفتوگۆیەكی كارلێكانەوە لەگەڵ نوسەری پەڕتوكدا، ئەمەش وەها لەمێشكتان دەكات بە چالاكی بمێنێتەوە.

كاتژمێری هەناوی

لە هەناوماندا كاتژمێرێك هەیە كە ڕێكخاری گۆڕانكارییەكانی شەو و ڕۆژە، كۆئەندامە جۆراوجۆرەكانی لەشمان ڕێك دەخات، ئەم ئامێرەش تیابووی: لێدانی دڵ، گوشاری خوێن، خێرایی هەناسەدان، پلەی گەرمی لەشە. زۆرینەی گیانلەبەران ئەم كاتژمێرەیان یان بۆشەو یان بۆ ڕۆژ ڕێكی خستوون, واتە تەنها دەتوانن لەیەك كاتدا چالاكبن، بەڵام ئێمەی مرۆڤ دۆخمان باشترە لەوان، ئەویش بەهۆی ئەوەوەیە كە كاتژمێرەكانی شەو و ڕۆژ بۆمرۆڤ هیچ كاریگەرییەكی نییە و

ئەمەش وەهای کردووە کە هەموو ساتێك بتوانرێت بە گونجاو دابنرێت بۆ کارکردنی هزرمەندانە. لەگەڵ خۆ گونجاندنی سەرجەم ئەندامەکانی لەش دگەڵ ئەم کاتژمێرەدا ئەوا دەگەینە لوتکەی چالاکی و ئەو کاتەش دەزانین کە پلەی چالاکیمان دەگاتە بنك، ئەمەش مانای وەهایە دەتوانین ئەنجامدراوەکانی لەشمان بەجوانی ڕێك بخەین. باشتر وەهایە بزانین کەی چالاکی ئاوەزیمان دەگاتە ترۆپك و کەییش دەگاتە بنك.

تاقیکردنەوەکانی پێوانی ژیریی

زۆر وریابن لەهەمبەر ئەنجامەکانی پێوانی ژیریی؛ چون هەموو بنەما و شێوەکانی هێزی دەماری ناپێوێ. لە باشترین دۆخیدا تەنها کۆمەڵێك ئاماژەی ڕێژەیین بۆ هەندێك دیاردەی ئاوەزی بۆ دیارخستنی هێزی مێشکتان، بەڵام دووپاتی تەواوی وزەی مێشکیتان نییە.

فێربوونی شاردراوە

ئەندێشە گەورەترین وروژێنەری مێشکە بەبێ پێویست بوون بە بەکارهێنانی جوڵەی جەستەیی. ئەمەش زاناکان ناوی فێربوونی شاردراوەییان لێناوە، واتە: فێربوونی شتە بەبێ ئەنجامدانی شتەکە لە کەتواریدا. ئەمەش بەوە دەبێت کە پاش وروژاندنی مێشکت، ئەوجا لەڕێگەی مێشکتەوە خانەی تەواو گونجاو ئامادەی ئەنجامدانی ئەم کارە دەکرێت، وای دانێ تۆ یاریچی باسکەیت، هەموو ڕۆژێك دەتوانی لەیارگادا یاری بکەی، دەشتوانی لە شەودا یەك گێم لە مێشکتدا یاری بکەی، گەر بتەوێت.

قورقۆشم

لەساڵی ١٩٤٥ و لەوكاتەوەی قورقوشم لە پیشەسازی ئۆتۆمۆبێلدا بەكارهات، چالاكی ئاوەزی لە هەرێمە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا و ولآتانی تریش بەرەو داكشان هەنگاوی نا، ئەمەش مانای وەهایە لەبەرامبەر بەكارهێنانی سوتەمەنی پڕ لە قورقوشم لەە ترۆمبێلدا مرۆڤ باجێكی گەورەی داوە و دەدات. مرۆڤ بونەوەرێكی گەمژەیە؛ چون خۆی بەدەستی خۆی ژەهر لەو ژینگەیەدا بلآودەكاتەوە كە تێدا دەژێت و ژیانی پێوەی پەیوەستە. قورقوشم گەورەترین دوژمنی ژیریتی مرۆڤە، مەخابن هەرگیز مرۆڤ تازە ناتوانێت بە تەواوەتی خۆی لێی قوتاربكات ؛ چون بلآوبوەتەوە و گەیشتۆتە نێو پێكهاتەی سەهۆڵی جەمسەرەكان و ئاوی زەریاكان و هەوای سەر ڕووی شار و لادێكانیش.

قورقوشم لە لەشیشماندا دەنیشێت، بەلآم خۆراك پێدانێكی باش و گونجاو دەستەبەری ڕزگاربوونە لەم توخمە ژەهراوییە دژە ژیرییە. پێچەوانەش ڕاستە, واتە بە بە ڕێكنەخستن و نەخواردنی ژەمە خۆراكی پڕ وزە و گونجاو هۆكاری لەدەستدانی ژیری دەبێت بە كاریگەری قورقۆشم، بۆئەمەش دەتوانین بڕێكی باشی پێكهاتەی ئاسن و كالسیۆم لەڕێگەی خۆراكەوە بخۆین لەبۆ كەمكردنەوەی بڕی كەڵەكەبووی قورقۆشم لە جەستەماندا، هەروەها توخمی زنكیش كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر كەمكردنەوەی توانای ژەهراوی بوونی لەش بە قورقۆشم. بەلآم ڤیتامین D بەتەواوەتی ڕێگردەبێ لە نیشتنی قورقۆشم لە جەستەدا.

خۆشگوزەرانی

خۆشـــگوزەرانی و هەســـتکردن بـــە حەســـانەوە و بـــێ خـــەمی هۆکـــاری پـــشت چـالاکبوونی مێـشکە، هەنـدێك لـە خۆشـگوزەرانی بـە تـەواوەتی مێـشکی مـرۆڤ لەکاردەخەن، بۆیـە باشتر وەهایە کە بزانین چۆن خۆشـگوزەرانی بـەکاردێنین و بەشـێوەیەك دەتـوانین کـەڵك لـە کـەمترین سـاتی هەسـتکردن بـە بەختـەوەری و خۆشگوزەرانی کردن بۆ بەهێزکردنی مێشك و جەستە و ئاوەزمان بەکاربێنین.

مەساژ(شێلان)

شارستانی گەلی زۆر ئەوەیان سەلماندووە کە زۆر شێلان بەدەست هۆکاری پشت حەسانەوە و وروژانـدنی هەستەکانیـشە. گـەر کەسـێکی شـارەزا هـەبێت لەشـتان بشێلێت ئـەوا زۆر پێویسته کە پـەنای تێبگـرن، بەڵام گـەر کەسێکی گونجاوتـان دەست نەکەوت ئەوکات پێویسته خۆتان خۆتـان بشێلن. بە شـێلانی پەنجـەکانی پێتان دەسـت پێبکـە و دواتـر بـەرەو سـەرەوە و باڵـەکان و گـەردەن و مـل و ئـەوجا ڕووخساریش بشێله. ئەمانه به نـەرم و نیانی ئەنجامبدە، با لـەکاتی خۆشـێلاندا دۆخـت حەسـاوەبێ، ئەمـەش لای خۆیـەوە یارمـەتیتان دەدات بۆئـەوەی باشـتر بحەسێنەوە، ئەمـەش پێویـستی بـە کوژاندنـەوەی چـەند گڵۆپێـك و هێـشتنەوەی یـەك گڵـۆپی کـەم ڕوونـاك و داگیرسـاندنی مـۆزیکێکی نـەرم دەبێـت. هـەروەها پێویسته هەفتانه یەك جار بەلای کەمەوە ئەم خۆ شێلانه ئەنجام بدەن(بەڵام گـەر توشی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ هاتووی ئەوا بەلای کەمەوە لە هەفتەیەکدا دووجاری ئـەنجام بـدە)، هــەروەها لەڕێگــەی شــێلانی چــەرمی ســەرەوە مێشکیــشتان هێوردەبێتـەوە؛ چـون لـەم کاتـەدا مێشکتان تـوخمی ئینـدۆرفینی ئارامکـارەوەی

دەمار دەردەداتــە دەرەوە و هۆکــاری پــشت حەســانەوەی مێــشك و دواتــریش وزوژاندنی دەبێت بۆ چالاکبوون بە ئەرێیی.

تێڕامان

یــەکێك لەباشــترین ڕێگــەکانی بەهێزکردنی مێشك تێڕامانــە. دانیــشن و تێبینــی کــردار و ئەنجامــدراوەکانی بیرکردنــەوەکانتان بــن. مێــشك هــەرگیز ناوەســتێ و هەمیشە لە ڕاگواستنی زانیاریدا بەردەوامە، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لە بابەتێکەوە بۆ ئەویتر و لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر ڕاتان دەگوێزێت، هــەموو ئەمانەش پەیوەست دەبن بە ژیانی تایبەت و کێشەکانتانەوە. گەر بتوانن تێبینی کاری مێشکتان بکەن، دەبینن وەکو ئەوە وەهایە کە لەگەڵ خۆتاندا قسەبکەن. زۆرێك لــە خۆقسەکردنەکانتان پەیوەستە بە کێشەکانتانەوە، ڕەنگــە لەگــەڵ خۆ قــسەکردنەکەت لــەبارەی خێــزان یــان کــار یــام ئەنجامــدراو یــاخود کێــشە هەمەجۆرەکانتان بێت... هۆشتان کە ژوری بیرۆکە و هەستەکانتانە پڕە لــە کێشە تایبەتیەکانتان.

تاوەکو مێشك بەم بیرۆکە و هەستە نەرێنیانــەوە تێوەگلابێ هێمنــی و ئاســودەیی هەناوی بوونی نابێ. دەبینین لــەبارەی ژیانتانــەوە بە گوشارێکی زۆری دەرونیدا تێدەپەڕن، گوشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ هێزی مێشکتان بەهێزتر دەکات. گەر بەگونجاوی ئەم گوشارانە هەڵنەسوڕێندرێ ئەوا هیچ ڕێگەیەك بۆ باشترکارکردنی مێشکتان بوونی نابێ .

باشترین ڕێگە بۆ هەڵسوڕاندنی ئەم گوشارانە ئەنجامدانی تێڕامانە، کە بەهۆیــەوە دەتوانن هۆشیاریتان لەباری چڕبیرکردنەوە لەخودی خۆتانــەوە بگــۆڕن بــۆ دۆخــی

بێ هۆشی لەخود یان کەمتر بەخراپی بیرکردنەوە لە خود. بۆ ئاسانترکردنەوەی قسەکەمان دەڵێین: تێڕامان یارمەتی خۆ لەبیرکردن دەدات، ئەمەش بەپشت بەستن بەچەند مەشقێك دەبێت کە بەهۆیەوە مێشك پەتاڵ و ڤالا و ئازاد دەبێت لەهەموو جۆرە بیرۆکەیەك، بەمەش مێشك خودی خۆیشی لەبیردەکات و بەهۆیەوە دەحەسێتەوە.

شێوازەکانی تێڕامانی بە کەڵکە بۆ باشترکردنی دۆخی بیرکردنەوە، ئەمەش بەکارە بۆ کرداری بیرکردنەوەی قووڵ. ئەمەش لە ڕێگەی توانادارکردنی توانای مێشکەوە دەبێت بۆ وەدەرنانی خانەگەلی زۆری دەماری لەشێوەی نەرم و گونجاوی هاوچوون. بە کوتی : تێڕامان هۆکاری پشت بەهێزبوونی مێشکە.

سودەکانی ڕوودانی تێڕامان بەم جۆرەیە:

أ- تێڕامان وەکو دەرمانی پیراسیتام وەهایە، کە پێی دەگوترێت: دەرمانی ژیریی، دەبێتە هۆی لاوازکردنی کرداری نواندنی خۆراکی لە مێشکدا، ئەمەش لای خۆیەوە ڕێگەبە دەمارەخانەکانی مێشك دەدات بە کاراتر کاربکەن و وزەی کەمتر بەکاربەرن، بەڵکو تێڕامان زۆر باشترە لە دەرمانی پیراسیتامیش بۆ بەهێزکردنی توانای ئاوەز بەبێ ڕوودانی هیچ جۆرە زیانێکی لاوەکی.

ب- تێڕامان دەتوانێ ئاستی مادەی لاکتایت لە خوێندا کەمبکاتەوە. وەك دەزانرێت تاوەکو بڕی لاکتایت لە خوێندا زیادبێت نیگەرانی و ئاراق ڕشتن و ماندووبونیش پتر دەبێت.

ت- تێڕامان هۆکارە بۆ بەرزکردنەوەی ڕێژەی هورمۆنی DHEA کە ئاماژەگەلی زیندەیی مێشکە.

پ- تێڕامان گوشاری خوێن و ئاستی كۆلیسترۆڵ لە خوێندا كەمدەكاتەوە، ئەمەش دەبێتەهۆی كەمبوونەوەی مەترسیەكانی دووچاربوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی ئەو دەمارە خوێنبەرانەی كە ڕەنگە دابخرێن و بەهۆیەوە بڕی پێگەیشتنی خوێن بە مێشك كەم دەبێتەوە.

ئەنجامدانی تێڕامان

أ- **تێڕامانی ئاسایی:** بەدۆخی تێڕامانەوە بۆ ماوەی ١٥-٢٠ خولەك دانیشن و هەوڵبدەن هۆشی هەناویتان بڕوا بەوە بهێنێت كە ئێوە سەرقاڵی تێڕامانن. ئامانجی سەرەكی لەمە ئاشناكردنی خودتانە بە ڕێكخستنی كەسێتی لەڕێگەی دانیشتنەوە بە هێمنی بۆ ماوەیەك، ئەمەش هەنگاوی سەرەتاییە بۆ ئەنجامدانی تێڕامان.

ب- **تێڕامانی سەبدا ((Sabdha)) كە واتای دەنگ دەگەیەنێت:** ئەم تێڕامانە لە هەموو شوێن و كات و دۆخێكدا ئەنجام دەدرێت. بۆئەنجامدانی ئەم تێڕامانە تەنها پشت بە دەنگی بیستراو ببەستن، ئەمەش دەتوانی لەنێو پاس یان شەمەندەفەری جوڵەداردا ئەنجامبدەن. لەبەرئەوەی گەشت ناچارتان دەكات لە كورسیەكی تایبەتیدا دانیشن، دەبێت ئەم هەلە بقۆزرێتەوە بۆ ئەنجامدانی تێڕامان. تەنانەت دەنگی قیتاری بەجوڵە یان كۆستەرێك دەتوانرێت ببێتە هۆكاری پشت ئەنجامدانی تێڕامان. بە تەواوەتی تیشك بخەنەسەر دەنگەكان. هەركاتیش بیرتان بۆلای شتی تر ڕۆیشت ڕاستەوخۆ بیربخەنەوە لای دەنگەكە و بیر لەهیچ شتێكی تر مەكەنەوە.

ت- تێڕامانی چیتا ((chitta)) : چیتا مانای هۆشە (ڕێڕەوی بیرۆكە و هەستەكانە). ئەم جۆرە تێڕامانە دەتوانرێت لە هەموو شوێن و كات و دۆخێكدا بەئەنجام بگەیەنرێت. لەم دۆخەدا پێویستە تێبینی هەست و بیرۆكەكانتان بكەن. هەوڵی قەتیسكردنی بیرۆكەكانتان مەكەن، تەنها وەكو چاودێرێكی بابەتی ڕۆڵ بنوێنن لەهەمبەر هەر بیرۆكە و هەموو هەستكردنێكدا كە بە مێشكتاندا تێدەپەڕێت. ئەوكاتەی بیرۆكە یان هەستێك لە ئاوەزتاندا بەرزتر دەبێتەوە بە ساكاری تێبینی ئەوەبكەن كە چۆن لەپێش شاشەی چاوتاندا ون دەبێ، ئەوجا دەتوانن چاروەڕوانی بیرۆكەیەك یان هەستكردنێكی تربن و تێبینی بكەن. هەوڵی دۆزینەوە یان بەدواداچوونكردن یان پەیوەستكردنی بەهیچ بیرۆكە و هەستێكی ترەوە مەدەن و تەنها بڕوانە و ببینە و بهێڵە با تێپەڕبێت.

پ- تێڕامانی تراتاكا ((Trataka)) : شتێك بخەنە پێشەچاوی خۆتان، هەر شتێك خۆتان هەڵی بژێرن. چاوتان دابخەن و وای هەستپێبكەن كە دەیبینن. دەبێت بیرۆكەكانتان بەتەواوەتی پەیوەستی گەیشتن بێت بەم شتەی كە بەئەندێشە دەیبینن. ئەوكاتانەی ئەم شتە جارێك لە بینایی مێشكتاندا تێك دەشكێ و لەناودەچێ بیگێڕەوە و بیهێنەرەوە پێشەچاوی خۆت و هەستی پێبكە. ئەم جۆرە تێڕامانە، سەرباری ئەوەی هانی مێشكی پەرتبووتان دەدات بۆ چڕبیركردنەوە، هەمدیس لەڕێگەی پێشخستنی توانایی چڕبیركردنەوە و ودانان و خوازویست و بیناییەوە هێز بە مێشكتان دەبەخشێت.

ج- تێڕامانی زین ((Zen)) : دەتوانرێت ئەم جۆرە تێڕامانە لە دۆخێكی تەواو ئاسوودەییدا ئەنجام بدەی. تیشك بخەنەسەر هەناسەدانتان، ئەوكاتەی بیرۆكەیەكی تر هێرشتان بۆ دێنێ بیری لێمەكەرەوە و دیسانەوە بگەڕێوە بۆ بیركردنەوە و هەستكردن بە هەناسەدانت. لەگەڵ بە چڕی تیشك خستنەسەر كرداری هەناسەداندا دەستبكەن بە هەژماركردنی هەناسەدانتان: یەك ، دوو، سێ ...هتد، هەروەها بە جوانی و بەڕوونی و هێمنییەوە تیشك بخەرەسەر كرداری هەژماردنەكە.

دواتر دەبینی لەوكاتانەی كە بەچریش بیر لە هەناسەدانت دەكەیتەوە بە مێشكت دیسانەوە ژمارەی هەناسەدانەكانت دەژمێری. بۆ ڕێگرتن لەم دۆخەش دەتوانی نەختێك شێوازی هەژماركردنەكە بگۆڕی، وەكو ئەوەی لە یەكەوە تاوەكو پەنجا بژمێری، ئەوجا لە پەنجاوە بۆیەك بژمێریتەوە.

پێویستە لەسەر مەشقكارەكانی تێڕامانی زین هەمیشە كرداری هەناسەدان ئەنجام و پەیڕەوبكەن. لەبەرئەوەی هەناسەدان نەبڕاوەیە، دەتوانی بەچڕی بیری لێبكەیتەوە بەبێ پچڕان تا كۆتایی كاتێكی دیاریكراو.

گەر هەناسەدانەكە قوڵ و ئاوازیانەبێت، ئەوا جۆرێك لە لەرینەوە لە جەستەدا دەئافرێنێت، ئەمەش لای خۆیەوە دەبێتەهۆی بەهێزكردنی كۆئەندامی دەماریتان و دواتریش باشتركردنی دۆخی وزەی مێشكتان .

تێبینییەکی گشتی لەبارەی تێڕامانەوە

دەبێت وەها لە تێڕامان بڕوانرێت کە شێوازێکە بۆ ژیان نەوەک کردارێکی بەپیرۆزکراو کە پێویست بێت لەکاتێکی دیاریکراودا ئەنجام بدرێت. بۆیە پێویستمان بەوەیە کە بەوپەڕی توانامانەوە هەوڵبدەین بۆ ئەوەی مێشکمان پڕبێت لەبیرۆکەی پوخت و ئەرێیی، بۆیە پێویستە لەیەک کاتدا تەنها بیر لەیەک بیرۆکە بکەینەوە. لەبری ئەوەی بۆماوەیەکی درێژ خەریکی تێڕامانیش بین پێویستە هەندێک کات دابنێین بۆئەوەی بەچڕی تیشک بخەینەسەر چالاکیەکانی پونێت نان کە سودێکی گشتییان بۆمرۆڤ هەیە. دەبێت بەم خۆراک پێدەرەش مێشکمان تێربکەین: ((**خۆشەویستیم ئاراستەکراوە بۆهەموو بوونێک، ڕقم ئاراستە نەکراوە دژی هیچ بوونێک**)). تەنانەت گەر توشی کێشەش هاتین نابێت بەهیچ شێوەیەک پەنابەینەبەر شڵەژانی مێشک لەڕێگەی خەمخواردنەوە، بەڵکو دەبێت مێشکمان بە پاقژی و بێ خەوشی بپارێزین و نەهێڵین بکەوێتە ژێر کاریگەری بیرۆکەی نەرێنی داڕووخێنەرەوە، ئەمەش لای خۆیەوە هۆکار دەبێت بۆ ڕزگاربوون لە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و بەدەست هێنانی تەندروستییەکی باش بۆ مێشک و لەشیش. ئاوەزێک ڤالابێت لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ وروژێنەری مێشک دەبێت بۆئەوەی باشتر کارەکانی ئەنجام بدات .

كۆئەندامی یادگە

مێشكتان پڕمەكەن لە زۆر وێنە و ڕووداو و شیكردنەوە و بەدواداچون. بۆخۆتان هەوڵی دروستكردنی سیستەمێك بدەن كە یارمەتی دەرتان بێت بۆ بەبیرداهاتن و پراستنی زانیاریەكانتان، بۆئەمەش ئەو شتانەی كە ئێستاكە ناپێویستن بینوسنەوە و بەم هۆیەوە دەتوانن لەم كاتەدا ئەم شتانە لەبیری خۆتان بەرنەوە، ئەوكاتانەشی كە شتەكەتان دەوێت دەبینین پێشتر نوسیوتانەتەوە و ئامادەی ئەنجامدانە. بۆئەوەی ژیانتان بە تەواوەتی ڕێكخراوبێ خشتەیەك بنوسنەوە و تێیدا ئاماژە بەو شتانەبكەن كە ڕۆژانە گەرەكتانە ئەنجامی بدەن، ئەو شتانەی كە هەمیشە پێویستتان بە ئەنجامدانیەتی كات و شوێنەكەی بە تەواوەتی دیاری بكەن، هەروەها تێبینی یادگەیی بەبیری خۆتان بخەنەوە، بەمەش لەبری ئەوەی مێشكتان بە شتی ڕۆژانەوە پۆخڵ بكەن چەند لاپەڕەیەك ڕەش دەكەنەوە و لەم كاتەدا مێشكتان زۆر پوخت و كەم خەوش دەبێت.

بەخەوەری زەینی (Mindfulness)

یەكێك لە كلیلەكانی بەكارهێنانی وزەی ئاوەزیتان خۆی لە بەخەوەربووندا دەبینێتەوە، لەگەڵ ئاگاداربوون و چڕبیركردنەوەی تەواو، بەمەش خانەدەماریەكانتان بە جوانی كاری خۆیان ئەنجام دەدەن. بە دۆخی بەخەوەرییەوە ڕۆژەكەتان دەست پێبكەن. ئەمەش بۆماوەی یەك مانگ بەردەوام برەوپێبدە، ئەوجا بۆخۆت دەبینی كە بەخەوەری زەینی دەبێتە خوویەكی وزەی مێشكت. مەشقی بەخەوەری زەینی لەخۆگرتەی دەست لێدان و بینین و گوێگرتنە، بەجۆرێك دەست لەلەشی خۆتان دەدەن و گوێ لەدەنگی خۆتان

دەگــرن و لەشــتە ڕاســتەقینەكانی دەوروپــشتتان دەڕوانــن، تــا ڕایەدەیــەكیش هەناسەدانتان ڕێكدەخەن، هەموو ئەمانە لەیەك كاتدا ئەنجام دەدەی. ئەنجامدانی ئەم مەشقە وەهاتان لێدەكات لە كرۆكی دۆخی ئێستادا بژین.

ئــەم مەشــقە كــەی پێویــستی كــرد دەتــوانن ئــەنجامی بــدەن لــەبۆ گێڕانــەوەی چڕبیركردنەوەی ئــاوەزی یــان بەرلــەوەی دەســت بكــەی بــە كــارێكی ویــستراوی هزری، لەشێوی ئەنجامدانی تاقیكردنەوە یان نوسینەوەی لێكۆڵینەوەیەك یــاخود ئەنجامــدانی هــساوێك. فێربــوونی ئەنجامــدانی مەشــقی بەخــەوەری زەینــی ڕاتــان دێنێت لەسەر ئەوەی باشترین لەبۆ وەرگرتنی زۆرتــرین زانیــاری و بەدەســتهێنانی ئەوپەڕی چڕبیركردنەوە لە كرداری فێربووندا.

نەخشەی ئاوەزی

لە حــەفتاكانی ســەدەی بیــستەمدا، تــۆنی بــوزان هەســتا بــە پێشخــستنی بیرۆكــەی داڕشتنەوەی نەخشەئاوەزییەكانی پشت بەستوو بە تێگەیشتنی لێكۆڵیاران بۆ چــۆنێتی تێگەیــشتنی كــاری مێــشك. ئــەم ڕێگەیــە ئاســانكاری دەكــات بــۆ خوێنــدكارانی زانكــۆ، بۆئــەوەی تێبینــی گــەلێ پێویــست لــەبارەی كتێبــە خوێنراوەكانیانــەوە بنوســنەوە. ئــەم ڕێگەیــە پــشت بــە مێــشك دەبەســتێت بــە تەواوەتی، لەڕێگەی ئەم شێوازەوە دەتوانرێت یەك بابەتی تەواو بخرێتەسەر یــەك لاپــەڕە. داڕشــتنەوەی نەخــشەی ئــاوەزی كاریگــەریی و شــوێنەواری قــوڵتر لــە مێــشكدا بــەجێ دەهێڵێــت، ئەمــەش بــەهۆی ئەوەوەیــە كــە ئــەم نەخــشانە پــشت دەبەستن بە شێوەكانی بینایی و ئامرازگەلی دیكەی وێنەیی.

مێشك هەمیشە زانیارییەکان لەشێوەی وێنە و جفرە و دەنگ و شێوە و هەستدا دەخاتەڕوو. نەخشە ئاوەزییەکان ئەم نامە یادگارییە بینایی و هەستییانە بەکاردێنێت کە پەیوەستیشن بە بیرۆکەکانەوە، هەر نەخشەیەکی ئاوەزی بۆخۆی نەخشەڕێگایەکی ڕێکخستن و نەخشەدانانە، دەتوانێت بیرۆکە دابهێنێ و بەئاسانی شتەکان یادی خۆی بخات. ئەم ڕێگەیە زۆر لە ڕێگە کلاسیکیەکان ئاسانترە لەبۆ وەرگرتنی تێبینی؛ چون پشت بەستووە بە چالاکی لاوەکی مێشك. ئەمەش بۆخۆی ڕێگەیەکی ئاسودەبەخش و کارمەرانی هێنە. بەیادداهاتنی شیکردنەوەکان لەڕێگەی نەخشەی ئاوەزییەوە ئاسانە؛ چون هەمووی لە مێشکدا داڕێژراوەتەوە و مێشکیش شوێنی دەکەوێت.

داڕشتنەوەی نەخشەی ئاوەزی: بە خامەی ڕەنگاو ڕەنگ و لەناوەڕاستی لاپەڕەکەوە دەست پێبکە، گەر ویستیشت دەتوانی لاپەڕەکە بە ئاسۆیی نەوەك ستونی بەکاربێنی؛ بۆئەوەی مەودای تەواوتت هەبێت بۆ نوسینەوە، ئەوجا ئەمانە پەیڕەو بکە:

ا- هەموو بیرۆکە سەرەکییەکانت لە ناوەڕاستی لاپەڕەکەدا بنوسەوە و دواتر شێوەیەکی تایبەتی پێبدە، بەوەی چوارگۆشەیەك یاخوود بازنەیەکی بەدەوروردا دەکێشی.

ب- لق و پەلە گرنگەکانی سەر بیرۆکەکە بنوسەوە. ژمارەی ئەم لقاولقییەش بەپێی ژمارەی بیرۆکە یان بڕگە گرنگەکان دەگۆڕێت، بۆ وێنەکردن و تایبەت مەندکردنی هەر لقێکیش دەتوانی شێوەی بۆیەی تایبەتی بەکاربێنی.

ت- وەكو دەروازەی هەر لقێك وشەیەك یاخود دەستەواژەیەك بنوسنەوە كە یارمەتی دەرتان بێت بۆ ڕۆچوونە نێو بیرۆكە یان وشەكانی ترەوە. كلیلەكان بۆچوونەكانتان بۆ دەخاتەڕوو و یادگەشتان بەهێزتردەكات بەوەی دەیوروژێنێت. گەر ویستتان كورتبڕی لە دەربڕینی وشەكاندا بكەن ئەوا دەبێت بەشێوەیەك كورتبڕی بكەیت كە خۆت لەسەری ڕاهێنابیٚ و لێی بگەی و پاشی هەفتەیەك یان مانگێك یام .. هتد، بتوانی لەم كورتبڕییانە تێبگەی.

پ- نیشانە و شیكردنەوەی بۆ زێدەباربكەن؛ بۆئەوەی باشتر زانیاریەكانتان بە یاددابێت.

ج- بەپیتی گەورە و جوان و ڕوون بینوسنەوە.

ح- بیرۆكە گەورەكان بە قەبارەی گەورەتر بنوسنەوە وەك لە بیرۆكە لاوەكییەكان، ئەمەش بۆئەوەیە لەكاتی پێداچوونەوەی وشەكاندا بەئاسانی بتوانن شتەگرنگ و لاوەكییەكان لەیەكتر جودا بكەنەوە.

خ- وشە گرنگەكان بە پانتر بنوسنەوە، گەر حەزتان لیٚ بوو.

د- نەخشەی ئاوەزیتان بەشێوەی ئاسۆیی دروست بكەن، بۆئەوەی ڕووبەری بۆ دەستەبەربووتان لەسەر لاپەڕەكە فرەتربیٚ و بتوانن زۆرترین بیرۆكە بنوسنەوە.

ئامادەكردنی نەخشەی ئاوەزی پێویستی بە ئەندێشە و داهێنانە. ئەوكاتانەی مێشك ڕۆدەچێتە نێو داهێنان و ئەندێشەكارییەوە تا دوا پلەی توانای دەورژێت.

خوێی كانزایی

ا- مەگنزیۆم: مەگنزیۆم هۆكاری پشت كەمبوونەوەی مەترسیەكانی ژەهراوی بوونە بە كالسیۆم، هەروەها یارمەتی دەریشە بۆ خۆراكپێدانی دەمارەخانەییەكان و كەمكردنەوەی زیانەكانی مێشك. مەگنزیۆم توخمێكە رەگە ئازادەكان لەناودەبات. هەروەها كارایی ڤیتامین E ی دژە ئۆكسیدبوونیش پتر دەكات.

ب- سیلینیۆم: یەكێكە لەو خوێ كانزاییە زۆر كارایانەی كە دژە ئۆكسیدبوونە، رێگرە لەپێش بەئۆكسیدبوونی رۆنەكان لە لەش، كۆئەندامی بەرگریش بەهێزتردەكات و سوڕی خوێنیش باشتر دەكا. بە پیربوون یان گەورەساڵبوون بڕ و رێژەی سیلینیۆم لە خوێندا كەم دەكات بە رێژەی ١٠٪، بۆیە لەم كاتەدا پێویستمان بە دووبارە گێڕانەوەی ئەم توخمەیە بۆ نێو لەشمان؛ لەرێگەی وەرگرتنی بڕی ٥٠ بۆ ١٠٠ ملگم وەكو دەرمان .

ت- مەنگەنیز: شیلا ئاستراندر لە كتێبی ((Cosmic Memory)) دا دەڵێت: ((گەر لەبیرت كردبێت لەكوێ ترۆمبێلەكەت وەستاندووە، یاخود كلیلی ماڵەكەت لەبیركردبوو، ئەوا پێویستت بە خواردنی مەنگەنیزە، ئەم خوێ كانزاییە یارمەتی یەكخستنەوەی پەرتبووەكانی مێشك دەدات و ناهێڵێت پەرتبێت. چالاكی بەخشی یادگەیە و خۆراكپێدەری دەمارەكانیشە، هەروەها یارمەتی بەرهەم هاتنی توخمی سیرۆكسنین دەدات لە رژێنی چەقاڵەییدا. بڕی بەكاربراویش دەبێت ١ بۆ ٩ میللی گرامبێت بە رۆژانە)).

مۆسیك

مۆسیك ئامرازێكی زۆر گرنگە بۆ یارمەتی كردنی مێشك و پاقیمەنی ئەندامەكانی لەش. توێژینەوەكان سەلماندوویانە كە مۆسیك كارایە لە بەدیهێنانی چڕبیركردنەوە و دیارخستنی تواناییەكانی یادگە و زاڵبوون بەسەر گوشاری دەروونیدا. مۆسیك ئامرازێكی زۆر گرنگە بۆ یارمەتی كردنمان لەبۆ باشتركردنی دۆخ و توانایی ئاوەزمان .

لەشمان ئاواز و گۆرانی و مۆسیكی تایبەت بەخۆی هەیە. بۆیە مۆسیك بە كاراییەوە كۆئەندامی دەماریمان دەوروژێنێ. لەڕێگەی دڵەكوتێوە هەمیشە لەشمان ڕۆچووەتە نێو خۆشترین ئاوازی مۆسیكییەوە. ئاوازی مۆسیك بەرەو جوڵەكردن هەنگاومان پێ دەنێت، كارەكانمان خێراتردەكات و چێژی باشتری پێ دەبەخشێ. تەنها بیر لەوە بكەنەوە چەندە حەزمان لە ئەنجامدانی پیاسە و لەگوێنانی مكەوەرەی ئاوازە، بیریش لە سەمای ئایرۆبك و ئاوازە مۆسیكیەكەی بكەنەوە.

گوێگرتن بیستن نییە، بیستن كردارێكی نا كارلێكییە، لەكاتێكدا گوێگرتن كردارێكی دینامیكی لەخۆگرتەی كارلێكە. بیستن پەیوەستە بە دەنگەكانی دەوروپشتمانەوە، ئەودەنگانەی بمانەوێ و نەمان گەرەك بێت هەر دەیان بیستین، بەڵام گوێگرتن بەهەوەسی خۆتە، لەم دۆخەدا كەسی گوێگرتوو ئەوپەڕی هەوڵی خۆی دەدات لەبۆ تێگەیشت و چێژوەرگرتن لە مۆسیك. لێرەوە ڕۆڵی ئاوەز دیاردەكەوێت، گوێگرتن بابەتی ڕێزگرتنی شتە ڕووكەشییەكان تێدەپەڕێنێت، ئێوە بە گوێگرتنتان لە مۆسیكێك دەتوانن هەمووجیاوازییەكانی

تەنها گوێ لە نۆتە و ئاوازەکان بزانن. تەنانەت ئەو کاتانەشی گۆرانی دەڵێن، تەنها گوێ لە مۆسیکەکە ناگرن، بەڵکو بە جەستەش لەگەڵیدا کارلێك دەبن و سەرتان دەجوڵێنەوە یان پەنجەکان یاخود بە دەستتان چەپڵە یان پلتۆك یاخود چەقەنەش لێ دەدەن؛ بەهاوکات و ڕێکی لەگەڵ ئاوازی مۆسیکەکە. ئێوە لەم دۆخەتاندا مەشقێکی ئاوەزی و جەستەیی ئەنجام دەدەن. ئەمەش پێویستی بە چڕبیرکردنەوەیە، هەروەك چۆنیش هەستێکی جوانی پڕ لە خۆتەواوی دەبەخشێتەوە، لەم کاتەدا مێشکتان دەگاتە ئاستێکی جیاوازتر لە هۆشیاری پێشووتر، بەجۆرێك هۆشیاری و هەستەکانتان بە خۆ نوێنی بە گەورەیی هەڵدەستن بە هاندانی خوددتان بۆ چێژبینین لەم ئەزمونە .

مۆسیك کاردەکاتە سەر دۆخی دەروونی و جەستەییش. ئەوکاتەی بە ئیشێکی ئاوەزییەوە خەمۆك بوونە، لێدانی دڵتان و گوشاری خوێنتان بەرز دەبێتەوە، هەروەك چۆن شەپۆلەکانی مێشك بەرزدەبێتەوە و ماسولکەکانیش توند دەبن. بەڵام ئێوە لە ڕوانگەیەکی ترەوە گەر تێڕامان و خۆحەسانەوە ئەنجام بدەن، ئەوا لێدانی دڵتان و گوشاری خوێنتان نزم و کەم دەبێتەوە و ماسولکەکانیشتان دەحەسێتەوە. ئەوکاتانەی بەچڕی تیشك دەخەیتەسەر شتێك ناتوانی بە جوانی خۆت بحەسێنیتەوە.

لەسەر ئەم ناچونیەکییە، دکتۆر جۆرجی لۆزانۆف ی داهێنەری شێوازی فێربوونی سەیرەبین بۆی دیارکەوت کە مۆسیك کلیلی شیکردنەوەی دۆخەکانە. ئەو حەسانەوەیەی کە جۆرێك لە مۆسیك دەیئافرێنن، ئاوەز دەخاتە دۆخی بەخەوەری و توانای چڕبیرکردنەوەشی پێ دەبەخشێت. دکتۆر لۆزتنۆف بۆی دیارکەوتووە کە باشترین مۆسیك بۆ بەرهەم هێنانی ئەم دۆخە مۆسیکی

بارۆك(baroque) ە، لەشێوەی مۆسیكەكانی باخ و هاندل و باچلبل و فیفالدی، ئەم ئاوازدانەر و مۆسیك ژەنانە هەستاون بە بەرهەم هێنانی ئەوجۆرە مۆسیكانەی ئاوەز و جەستە پێكەوە گرێ دەدەن.

مۆسیكی بارۆك لەیەك خولەكدا شەشت جار ترپە بە دڵ دەبەخشێت، ئەمەش وەها لە دڵ دەكات بكەوێتە دۆخێكی حەساوەییەوە. بەم شێوەیە دەبینین كە مۆسیك بێ هیچ گومانێك دەبێتە دیاردەیەك بۆ بەهێزتركردنی هێزی مێشك.

ئایۆنە نەرێنییەكان

ئێوە لەنێو فرۆكەدا هەست بە خەوە نوچكە دەكەن، لەنزیكی تاڤگەی ئاودا هەست بە چالاكی دەكەن. ئەمەش بەهۆی بارگاوی بوونی هەواوی نزیك لە تاڤگە و رووبار و كەناری دەریاكانە بە ئایۆنی نەرێیی و پاقژ. زاناكان بۆیان دیاركەوتووە كە تاوەكو ئاستی ئایۆنە نەرێنیەكان لە ژینگەدا بەرزبێت ئاستی هورمۆنی سیرۆتونین لەمێشكدا نزم دەبێتەوە- سیرۆتونین هۆرمۆنێكە یارمەتیان دەدات زووتر بنوون- بۆیە هەوای پاك و پڕلە ئایۆنی نەرێنی دەبێتەهۆی بەرزكردنەوەی ئاستی توانا و چالاكی و وزەی ئاوەزیشتان .

مەشقی نوێبوونەوە (Novelex)

دكتۆر ئارنۆڵدچیبل-زانایەكی دەمارنناسییە- بڕوای وەهایە كە ئەو كارە نوێیانەی ئەنجامی دەدەین دەبنەهۆی وروژاندنی هێزی مێشك. بەهەرشتێكی نوێ و جیاواز دەتوانن دژەقسەی مێشكتان بئافرێنن بۆ وروژاندنی, بۆئەمەش پێویستە ئەو كارانە ئەنجامبدەی كە پێشتر تاقیت نەكردونەتەوە، تەنانەت

بۆخـۆی دەسـتی داوەتـە پەیکەرتاشـین لەکاتێکـدا خـۆی دەمارنـنـاس بـووە. نوێبوونــەوە کــارێکی هانــدەری زۆر گرنگــە لــەڕووی بــایۆلۆجی مێــشکەوە، وەرنامەگـەلی نیـوفیلیکس بـە ڕۆژانـە بانگەشـەی هـەوڵی دۆزینـەوەی شـارەزایی دەگمـەن و جیـاواز و نـوێ دەکـات بـۆ مێشك. ئەمـەش مانـای وەهایـە کەسـەکە پێویـستە ئـەو کارانـە ئەنجامبـدات کـە پێـشتر تـاقی نەکردونەتـەوە، بۆئەمـەش کۆمەڵێکی جیاواز لـە ئەندامی هەستەوەری جەستەیی بەکاردەهێنین: لەشێوەی بینین و بیستن و تام و بۆن و دەست لێدان یان بەرکەوتن. ئەم مەشقە جودایـە لـە مەشقەکانی دیکەی ورووژاندنی مێشك لەشێوەی دۆزینەوەی وەڵامی مەتەڵـەکان و چوارگۆشـە جادووییـەکان و شیکارییە بیرکاریی و هەژمارییـەکان و مەشـقەکانی تری یادگە. ئەم مەشقە نیوفیلیکسە بەکەڵکە بۆ بەکارهێنانی هەر پێنج هەستەکە بەشـێوازی نـوێ لـەبۆ پێشخـستنی توانـای مێـشك بەسروشـتی بەمەبەسـتی ئافراندنی پەیوەندی نوێ لەنێوان جۆرە جوداکانی زانیاریدا.

کەسـانی پێگەیـشتوو بـەزۆری لەسـەر شـێوازێکی جـێگیر و دیـاریکراوی ژیـان دەژین، زۆرێك لەئیش و کارەکانیان پێشبینی کراوە و دوورە لە دۆخـی لـەناکاو. ئەمـەش لای خۆیـەوە لاوازی مێشك دەهێنێتـە ئاراوە لـەبۆ دابەستنی پەیوەنـدی نوێ لـەنێوان بەشـەکانیدا. زۆر ڕەوتـاری ناسـەرەکی زۆرجار نائاسـایی دەبێـت، کەسەکان بە بەکارهێنانی کەمترین وزەی مێشکی ئەنجامی دەدات، بۆیـە جگە لە نەختێك مەشقی مێشکی زیادتر هیچی دیکـەی چنگ ناکەوێت.هـەربۆیکانیّ لـەم کاتــەدا توانــای توێــژاڵی مێــشکی بــۆ ئافرانــدنی پەیوەنــدی نــوێ بەباشــی بەکارناهێنـدرێت. بـەڵام مێـشکی مرۆڤ بۆخـۆی زۆری حـەز بـە تـەی کردنـی شتی نوێیە. مێشك بەجۆرێك نەخشەسازیی بۆکراوە گونجاوبێت لەگەڵ کاردانەوەی بۆ زانیارییـە نوێیـەکانی لـەدەرەوە هـاتوو، بەمـەش ئەوکاتانـەی مێشك زانیارییـەکی

نـوێی بەردەکـەوێت توشـی وروژانـدنێکی ناچـاوەڕوان کـراو دەبێتـەوە. ئـەم وروژاندنە بۆخۆی مێشك بە شێوەیەکی کردارەکی ڕاستەقینە دەهەژێنێت. وەکو کاردانەوەیـەك بـۆ وروژێنـەرە نوێیـەکان، چالاکی توێـژاڵی لەناوچەکانی مێشکدا زۆر و جۆراوجۆر دەبێت. ئەمەش دەبێتەهۆی بەهێزکردنی گەیەنەرەکانی نێوان دەمارەخانەییەکان((ناوچە جیاوازەکانی مێشك لەڕێگەی شێوازەکانی پێکەوە بەسـتنی نوێـوە بەیەکـەوە گـرێ دەدات، بەهۆیـەوە بـڕی بەرهـەم هـاتووی نیورۆترۆفینـاس زۆر دەبێـت- کۆمـەڵێك پرۆتینـی وروژێنـەرە بـۆ گەشـە و پێشکەوتنی خانە دەمارییەکان-)) .

مەشقەکانی نوێبوونـەوە مەشـق گـەلێکی سـەرپێیی یـان نـا کـارلێکی نـین؛ چـون هەستەکانی مرۆڤ بە شێوازی جیاواز تاقی دەکاتـەوە؛ بۆ تێپەڕاندنی ڕۆتیناتی ڕۆژانە. توێژینـەوە نوێیـەکانی پشت بەستوو بە وێنەکردنی مێشك بـە ڕوونـی دەری خسـتووە کـە: ئەنجامـدانی کـاری نـوێ ناوچـەیەکی فـراوان لـە توێـژاڵی مێـشکدا چـالاك دەکـات، ئـەم چـالاکییەش لـە توێـژاڵی مێـشکدا مانـای بەرزبوونەوەی ئاستەکانی چالاکی مێشکە لەناوچە جیاوەزەکانیدا. لـەنێوان هـەر پێـنج هەسـتەکانماندا-کەبەهۆیـەوە پەیوەسـتی دەرێ دەبـین- بـەزۆری هەسـتی بیـنین و بیـستن بـەکاردەهێنین. بـەڵام هەسـتەکانی تـر- واتـە: تـام و بـۆن و بەرکەوتن- زۆر بەکەمی بەکار دەهێنین. بەڵام مەشقەکان هۆکارن بۆ نوێبوونـەوەو بەکارخستنەوەی هەموو هەستەکان.

پەیڕەوکردنی هەر وەرنامەیەکی مەشقی، پێویستی بە کاتە. ئێمە هیچ کاتێکت بۆدیـاری ناکـەین لـەبۆ ئەنجامـدانی مەشقی وەرزشـی مەگـەر پاڵنـەری بـەهێزمان هـەبێت بۆ ئەنجامـدانی. بـۆ خۆشبەختی وەرنامـەی مەشـقی نوێکـارەوەی وەهـا

داڕێـژراوە كـە زۆر گونجـاوە لەگـەڵ ئەنجامـدانی ئـەو كارانـەی ئێـوە بـە ڕۆتینـی ئەنجامی دەدەن. ئەمەش پێویستی بە شوێن كەوتنە وەكو شێوازێكی ژیـان نـەك وەكـو سیـستمێكی چـاك سـازی خێـرا. بـە سـاكاری و بـە گـۆڕانێكی كـەمی خووەكانی ڕۆژانەتان، دەتوانن ڕۆتینی ڕۆژانەتان بگۆڕن بۆ مەشقی پونیات نانی ئاوەزتـان. بـەڵام پێویـستە ئەنجامـدانی مەشـقی نوێبوونـەوە نەبێتـە ڕۆتـین بەلاتانەوە.

ئەمـەش ئامڕازگـەلێكی پێویـست و بەسـوودە بـۆ ئەنجامـدانی مەشـقی نـوێ بوونەوە:

أ- هەستێك یان زیادتر بەشێوەیەكی نوێ بەكاربێنن. ئێمە هەستی بینین بۆ ئەنجامـدانی كۆمـەڵێك چـالاكی ڕۆتینـی بـەكاردەهێنین. ئەوكاتانـەی ئـەم هەسـتانە بـەكارناهێنین، ناچـاری بـەكارهێنانی هەسـتەكانی تـر دەبـین. بەپشت بەستن بەمە دەتوانن جل بپۆشن و بەچاوداخراویش بڕۆنە دەرەوە.

ب- خۆتان بشۆن و چاوتان با داخراوبێت، بەجۆرێك هەرچییەك ئەنجام دەدەن لە گەرماودا با چاوتان نەكراوەبێت. ئەوكات لەڕێگەی هەستی بەركەوتنەوە بۆتان دیاردەكەوێت كە تەی هەندێك شت دەكەن پێشتر شیمانەی بوونتـان نەكردووە و جەستەتان هەستی بەو شێوە بەركەوتنە حەیاتە نەكردووە.

ت- بـۆ ئەنجامـدانی چـالاكی جۆراوجـۆر ئـەو دەسـتەتان بـەكاربێنن كـە بۆئەنجامـدانی چالاكی بەكاری نـاهێنن. گـەر ئێـوە ڕاسـتاڵن ئـەوا دەسـتی چەپتان بۆ ئەنجامدانی كۆمەڵێك ئیش و كار بەكاربێنن، لەشێوەی شتنی ددان و پۆشینی جل و كردنـەوەی دەركـە و داگیرسـاندنی گڵـۆپ و...تـاد.

ئەوكاتانەی دەستی چەپتان بەكاردێنن، مێشكی لای ڕاستتان دەوروژێنت كە پێشتر زۆر بەكەمی وروژاندووتە.

پ- گەر ڕاهاتوون لەسەر بەكارهێنانی پاندان ئەوا خامەی دار بەكاربێنە و تاقی بكەرەوە.

ج- لەكاتی ڕۆیشتنتان بۆ كار یان خوێندنگە یام زانكۆ بەڕێگەی جیاوازتر لەو ڕێگەیەی هەمیشە دەیگرنەبەر بڕۆ؛ چون ئەو كاتانەی ڕێگەی ناسراو تاقی دەكەنــەوە مێــشكتان خــۆكردە ئاراســتەتان دەكــات، هەرچــییەكیش ئەنجامبدەن هەر خۆكردەیە و مێشك پێی ڕاهاتووە، واتە بەئەنجامدانەوەی هــەمان كاری پێشوو هــیچ كــات مێــشكمان ناوروژێــت. بــەلاّم بەگرتنەبــەری ڕێگــەی نــوێ هــەموو هەستەكانمان بەهۆش و خــەوەردار دەبن، بەتایبــەتی لەكاتی ڕۆیشتن و لێخوڕین و...هتد دا .

ح- ئــەوەی دەیــەوێت خوێندنــەوەی خێــرا ئەنجامبــدات باشــتر وەهایــە خوێندنــەوەی بێــدەنگ ئــەنجام بــدات. بــەلاّم گــەر دەتانــەوێت مێــشكتان بوروژێنن ئەوا دەبێت بەدەنگی نیوچە بەرز و بیستراو بخوێننەوە، هــەروەها دەتوانن بەهاوڵێكتان بڵێن كە شتتان بۆ بخوێنێتــەوە. لەوكاتانــەی بــەدەنگ شــت دەخوێننــەوە یــان یــەكێك بــۆت دەخوێنێتــەوە ئــەوا بازنــەی كارەبــایی جیاوازتر لەوانی پێشووی بەكارهێندراو بەكاردێنی. لەكاتی بیستنی یــەك وشــەی نوێ یان دەربڕینیدا لە سێ ناوچەی جیاوازی مێشكدا وێنــەی نــوێ دیاردەكــەوێت، بۆنمونــە: بیــستنی یــەك وشــە دوو ناوچــە لــە توێــژاڵی دوولەتەی لای چەپ و ڕاست چالاك دەكات، لەكاتێكدا دەربڕینی وشــەكان بەشــی تایبــەت بــە جوڵە لــە لاتەنیشتی مێشك لــە مێشكۆلە چالاك دەكــات.

بەڵام بە تێڕوانین لە وشەكان ئەوا تەنها یەك ناوچە لە لای چەپی مێشك چالاك دەبێت.

خ- گەر ئێوە باشورین جارناجارێك تامی خۆراكی باكوریەكانیش بكەن.

د- دەتوانن گۆڕان لە ڕێكخستنی خواردنی خۆراكتاندا ئەنجام بدەن، لەسەرەتاوە هەڵدەستن بە خواردنی شیرینی لەبری ئەوەی پاش خۆراك بیخۆن. مێشكیشتان بۆ ئەنجامدانی ئەم گۆڕانكارییە سوپاستان دەكات.

ژ- هەوڵی ناسینەوەی جۆرە جیاوازەكانی خۆراك بدەن لە ژەمەكەتاندا؛ لەڕێگەی بەكارهێنانی هەستی بۆنكردنەوە.

ر- ئەوكاتانەی سوبحەینان پیاسەی دەرەوەی ماڵ ئەنجام دەدەن، هەوڵی گۆڕینی ڕێگەكانتان بدەن. گەر ئێوە ڕۆژانە بە نێو باخچەیەكدا پیاسە دەكەن ئەوا جاری داهاتوو هەوڵبدە بەنێو ئەو باخچەیەدا نەڕۆی یان بەچاوداخراوییەوە بەڕێدا برۆ.

ز- ئەوكاتەی دەتانەوێت پشووی هەفتەیەك لەدەرەوەی ماڵ بەسەر بەرن، هەوڵی سەردانی كردنی شوێنی نوێ و ناسینی كەسانی نوێ بدەن. تاوەكو سەردانی شوێنی نوێ بكەی، ئەوەندەی تر وزەی مێشكتان نوێ و زیاد دەبێت. گەشتكردن بۆ جێگەی تازەی پێشتر تەی نەكردوو، توانای بینین و هەستكردنت زیاد دەكات و گەشەش بە مێشكتان دەدات. گەشت شتێكی نوێ دەبێت بۆ هەستەكان .

س- شتی داهێنان كاری بنوسنەوە؛ چون چالاكی داهێنان كاری گەشە بە مێشكتان دەدات.

ش- فێری زمانی ئاماژە یان زمانی لاڵ بن، ئەمە تەنها یارمەتیتان نادات بۆ دروستكزدنی پەیوەندی ڕەگەڵ بێ زمانانـدا، بەڵكو مێشكیشتان

بەهێزتردەكات؛ چونكە بەكارهێنانی زمانی ئاماژە بۆ پەیوەندی كردن ڕێگەیەكی نوێیە بۆ گەیاندنی مەبەستەكانتان .

ص- ڕێكخستنی شتومەكەكانی نێو ماڵ و نوسینگەكەت بگۆڕە، گەر بیشتوانی شوێنی نوسینگە و خانوەكەشت بگۆڕی ئەوا باشترە.

چ- فێری زمانێكی نوێبە، بەهرەی تازە یادبگرە، هەوڵی تێگەیشتن بدەن لەبەكارهێنانی هەر شتێكی نوێ.

گ- شێوازی ئەنجامدراوی كارەكانتان بگۆڕن و هەموو كەرەتێك بەیەك شێوە هەمان كار ئەنجام مەدەنەوە.

لەمپەرەكان

دڵەڕاوكێ و خەمۆكی و ئالوودەبوون بەمەی و شێوازی خۆراك خواردنی خراپ و نادەستەبەری بڕی پێویستی خواردن و گوگیری ماوەدرێژ و هەستەوەری كاركردووە سەر مێشك و گوشاری خوێنی بەرز، هەموو ئەمانە لەمپەر و ڕێگرن لەپێش دیاركەوتنی وزە و هێزی مێشكدا. بۆیە تا زووە ئەم كێشانەتان چارەبكەن.

ئۆكسجين

مێشك كە توشی كەم خوێنی هات ئۆكسجينيشی كەم بۆ دەڕوات، پيرەكانيش سی و دڵيان كەم تواناديبێت، بۆيە بڕی خوێن و ئۆكسجينی تەواو بە مێشكيان ناگات. هەربۆيە مەشقكردن هەلێكی گونجاو دەرەخسێنێت بۆ دابينكردنی ئۆكسجين بۆ ئەو كەسانەی كە تەمەنيان ناوەندييە يان بەرەو پيربوون هەنگاو دەنێن. مێشك پێويستی بە ئۆكسجينە بۆ ئۆكساندنی گلۆكۆز لەكرداری بەرهەم هێنانی وزەی كارەبادا، ئەمەش لەشێوەی ئەو پريشكانەدا دياردەكەوێت كە خۆی لە بيرۆكە و هەستەكانماندا دەنوێنێت. هەروەها هەندێك لە دەمارە گوازەرەوەكان پشت بە ئۆكسجين دەبەستن لە كرداری بەرهەم هێنانيدا. لەكاتێكدا مێشك تەنها ٢٪ ی قەبارەی كێشی لەشە، كەچی پێويستی بە ٢٠٪ ی بڕی ئۆكسجينی پێويستی لەشە، لای منداڵی تازە لەدايك بوو ڕێژەكەی دەگاتە ٥٠٪ ی بڕی ئۆكسجينی گەيشتوو بە لەش. هەناسەدانی ڕووكەشی و دەمارەخوێنبەری تەسكەوەبوو دەبێتە هۆی تێكدانی كارەكانی مێشك و بەهۆيەوە كەسەكە توشی تێكچوونی هزری و كەمی زيندەيی ئاوەزی و خەڵەفاوی دەبێت.

ژەهراوی بوونی مێشك

وەك چۆن زانینی هۆكار و بنەما و كەرەستەكانی چالاككردنی مێشكت گرنگن، ئاوهایش زانینی ئەو بنەما و هۆكارانە پێویستن كە مێشكتان ژەهراوی دەكەن. ئەسپرین كـە لـە جهانـدا بـە دەرمـانێكی بڕواپێكـراو ناسـراوە، دەگـونجێ ببێتـە ژەهراوی كاری مێشك؛ گەر بە بڕی زۆر بەكاربهێنـدرێت. ئەمانـەی لای خـوارەوە كۆمـەڵێك دەرمـانی ژەهـراوی كـارن، ئـەوانیش: دەرمانـەكانی نەخۆشـی دەروونـی دەمـاری، دەرمانــەكانی ئــالوودەیی، پرۆمایــد، بنزودیازیبــام، فینۆســیازاین، هالوبیریـدول، لیسیۆم، هـەروەها كۆمـەڵێك دەرمـانی دیكـەی چـارەكاری وەكـو، ئامادەكراوەكـانی دیجیتــالیس و هێوركارەوەكـان و دەرمانـەكانی دژە شـەكرە و سـیمیتیدین و میـسۆلدوبا و ئینـدراڵ و رێـسیربین و سـیمیترل و دەرمانـە كاریگەرییە دژەكانی وەكو: ئەسیتیل و كۆلین و...تا د .

بیركردنەوەی بەهێز

گەر دەتانـەوێت هێـزی مێـشكتان بەهێزبكـەن ئـەوا بـەدووربن لـە گرتنەبـەری رێگـە كۆنەكانی بیركردنەوە. بەجوانی هەموو ئەو شتانە بپشكنن كە بەبەهێزی بیری لێ دەكەنـەوە وبـەر لەمـەش لـە بۆچـوونە كۆنـەكان دووربكەونـەوە؛ چـون زۆرێـك لـەم بۆچوونانە هی خۆتان نییە، بەڵكو بەرئەنجامی كاری كەسانی تـرە و لای ئێـوەش گەلاڵە بووە، لەشێوەی كاریگەری خێزانەكەتان یان دەزگای ڕاگەیاندن یان چینی كۆمەڵایـەتی بـاوەوە وەرتـان گرتـووە. ئاوەزتـان بـۆ هـەموو جـۆرە شـیمانە و ئەگـەرێكی بێـشوماری نـوێ ئاوەڵابكـەن، فێـری چـۆنێتی بەگرخـستنی وزەی تێگەیشتنی هەناوی و بینایی و خۆڕسكی و هەستەكانتان بن. متمانەكردنتان بە

توانای ئاوەزیتان پێشبخەن و ناواخنی ڕاستەقینە لە توێژاڵی بۆچوونی کەسانی تر داتاشن و بۆخۆتان بیرۆکەی تایبەت بە خۆتان لەسەر بنەمای بەکارهێنانی بیرکردنەوەی بەهێز داڕێژن.

پرانامایا

ئەنجامدانی کاری کارای مێشك تا ڕادەیەکی زۆر پشت بەستووە بە ئاستی وزەی کەسەکە. یەکێك لە باشترین ڕێگەکانی زیادکردنی ئاستی وزەشتان ئەنجامدانی پرانامایا یە.

پرانا(prana) ئەو هێزە زیندەییەیە کە هەموو گەردوونی داپۆشیوە، خۆی لە بنەمای وزەی گەردونیدا دەبینێتەوە، ئەم پرانایە لەهەموو بونەوەرەکاندا هەبووە، جا زیندووبێت یان مردووش. پرانا هۆکاری پشت کرداری گەشەیە لە گەردووندا، خۆی لە کارەبا و کێشکردن و موگناتیس...هتد دا دەبینێتەوە. کردارەکانی لەشی مرۆڤ و شەپۆلەکانی دەماری و هێزی بیرکردنەوە لە ڕێگەی پرانا وە ئاراستە و دیاری دەکرێت.

لەڕێگەی هەناسەدانی سروشتییەوە قومێکی بچکۆلانەمان لە پرانا بۆ دروست دەبێت. بەلاّم زۆرێك لە مامۆستایانی ئەم وەرزشە چەندان ڕێگەی دەستەبەریان داهێناوە لەبۆ کێشکردنی بڕێکی باشی پرانا لەدەوروبەرمان، هەروەها دەستەبەریشە بۆ پاراستنی زیادەی پرانا لەپەلکەی خۆریدا. بەم ڕێگەیەش دەگوترێت: پرانامایا.

دەتوانرێت پرانامایا وەکو ڕێبازێکی ڕێکخراوی نەخشە بۆکێشراو پێناسەبکرێت لەبۆ بەدیهێنانی زاڵبوونی تەواوەتی بەسەر هەڵقولاّنی پرانا لە جەستەدا

لەڕێگــەی جێبــەجێكردنی هەنــدێك شــێوازەوە كــە لەســایەی ڕێكخــستنی هەناسەدانی لەشەوە پێڕەو دەكرێت.

ئەنجامدانی پرانامایا: پتر لە سەد كۆمەڵە ڕێگەی پرانامایا هەن. لێرەدا تەنها سێ شێوەی پرانامایا دەخەینەڕوو كە گرنگن بۆ بەهێزكردنی مێشك:

أ- **پرانامایای ئوجاری (Ujjayi):** بە ئیسراحەتی خۆتان دانیشن، لەڕێگەی لووتەوە هەوایەكی باش هەڵمژن. گەردەن بە هێواشی بەرەو خوارێ توندبكە تـاوەكو چـەناكەت دەگاتـە ئێـسكی سـنگ. هەواكـە تێدەپـەڕێت, بـەڵام بـە هـەڵقوڵانی ئـازاد نـا؛ چـون ئەوكاتانـەی هەواكە بـە دیـواری پـشتەوەی لوتـدا تێدەپـەڕێت قـوڕگ دەبێتـە لەمپـەری و دەنگێكـی كـەم دەردەخـات. دەتـوانرێ پرانامایـا لەهــەموو شــوێن و كاتێكــدا ئەنجامبــدرێت لــەبۆ ڕزگــاربوون لــە هەسـتكردن بـە ماندوویـەتی و داڕووخـاوی. پرانامایـا بەسودیـشە بـۆ ئـەو كەسـانەی توشـی گوشـاری بـەرزی خـوێنیش هـاتوون، ئەمانـە دەتـوانن بـە دۆخـی ڕاكشانەوە ئەنجامی بدەن، ئەوكاتـەی گوشـاری خـوێن ڕێـك دەخرێـت، مێشكیش دەست دەكات بە ئەنجامدانی چالاكی .

ب- **پرانامایا نادی شودهانا(Nadi Shodhana):** بەئاسـودەیی دانیـشن و دەسـتی چـەپت بخەرەسـەر ڕانـی چـەپت. ئـەوجا پەنجەگـەورە و براتوتـە(پەنجـەی ئەنگوسـتیلە) بخـەرە بڕناخـت، لەكاتێكـدا پەنجـەی ئـاڵخواج یـان دۆشـاومژە (پەنجـەی تەنیـشت پەنجـە گـەورە) و پەنجـەی ناوەڕاسـت بـە تەوێڵەوە دەلكێندرێن.

ئەوجا ئـەم ڕێـو شـوێنانەش پێڕەو بكـە: لـە بڕنـاخی چەپەوە هەناسـەبدە و لەیەكەوە بۆ سێ بژمێرە. هەناسەكە لەهەناوتاندا بهێڵنەوە تاوەكو لەیەكەوە

بۆشەش دەخوێنن و ئەوجا لە كونەلووت یان بڕناخی ڕاستەوە هەواكە دەربكەنە دەرەوە لەكاتێكدا لەیەك تاوەكو شەش دەژمێرن. ئەوجا هەناسە مەدە و لە یەكەوە تاوەكو سێ بژمێرە، ئینجا لە كونە لوتی ڕاستەوە هەناسە هەڵبمژە و لەیەكەوە تاوەكو سێ بژمێرە و دواتریش لەیەكەوە تاوەكو شەش بژمێرە با هەواكە لە هەناوتا مابێتەوە و ئینجا لە كونە لوتی چەپتەوە هەناسەكە دەربكەرەوە دەرەوە بە هەژماری یەك بۆ شەش و دواتریش بۆ سێ چركە یان تا سێ ژمارە بژمێرە و هەناسە مەدە. بەمەش تۆ یەك خولی پرناماییا نادی شودهانات تەواو كردووە. ئەمە پێویستە سێ بۆ پێنج خول لەڕۆژێكدا ئەنجام بدرێت .

سوودەكانی: ئەم مەشقە هێمنی و ئارامیتان پێ دەبەخشێت و دەمارەكانیشتان هێور دەكاتەوە، هەروەك چۆن ڕێڕەوی خوێن لە توخمی ژەهراوی پاقژ دەكرێتەوە و بڕێكی زۆرتری ئۆكسجین وەك لەباری ئاسایی وەردەگرێت.

هەناسەدان لە كونە لوتی چەپەوە لای ڕاستت چالاك دەكات و لە كونە لوتی ڕاستیشەوە لای چەپی مێشكت كارا دەكات. ئەم چەشنە ڕێگەیەی پراناماییا هۆكارە بۆ ئەو پەڕی بەهێزكردنی نیوەكانی مێشك.

ت- پرانامایا كاپالابهاتی(Kapalabhatti): بە ئیسراحەتی خۆتان دانیشن. دەستەكانتان گرێبدەن وپەنجەی گەورە بخەرە نێو دەستتەوە و دواتر دەستت بخەرەسەر هەردوو ڕانت كە لەم كاتەدا ڕانەكانت بەریەك كەوتوون، ئەمەش ڕێگەی موهامودرایە.

هەناسەکی نەرم و درێژ وەربگرن و دواتر لەڕێگەی توندکردنی ماسولکەکانی گـەدە و پاڵپێوەنـانی بـۆ دواوە بـە خێرایـی هەناسـەکە دەربکەنـە دەرەوە. ئەمەش چەند جارێك ئەنجامبدەن بەجۆرێك هەناسە وەگرتن بەهێواشی بێت و هەناسەدانەوەش بە توندی و خێرایی بێت. کەسانی ئاسایی دەتـوانن ئـەم مەشـقە لەڕۆژێکـدا ٢٠-٣٠ جار ئـەنجام بـدەن، هـەروەها بە ڕاهـاتن لەسـەری دەتوانن ژمارەی جارەکانی ئەنجامدانی زیاد بکرێت. ئەم شێوازەی پرانامایـە کۆئەنـدامی هەناسـە پاقژدەکاتـەوە و ڕێڕەوەکـانی لـوتیش لـە هـەموو خەوشییەك پاك دەکاتەوە.

هـەروەها جارەکـانی توشـبوون بـە ڕەبـوو کەمدەکاتـەوە و لەشـیش لـە بـڕی دوانـە ئۆکسـیدی کـاربۆن ڕزگاردەکـات و یارمـەتی چـالاککردنی کـرداری دڵ دەکات.

بەهۆی ئەم مەشقەوە هەموو خانەکانی مێشك دەوروژێن تائاسـتی نائاسایی. ئەمەش باشترین ڕێگەیە بۆ پێشخستنی ژیریتی و داهێنان .

نوێژ

گـەر ئێـوە بڕواتـان بـە داهێنـەری ئـەم گەردوونەیـە، ئـەوا نوێـژبۆکردنی بۆخـۆی چارەکارە؛ چون ئەو نوێژانەی بە تێڕامانەوە ئەنجام دەدرێت و هەست بە بوونی خۆمان دەکەین لەپێشی خوادا مێشکیشمان بەم هۆیەوە دەوروژێت، ئەمـەش لای خۆیەوە چارەیەکی پەرچوویی دەبێت بۆ ڕزگاربوون لە چەندین نەخۆشی کە هیچ کـەس چاوەڕوانی زوو چاکبونەوەشیان نـەکات؛چون نوێـژی بـڕوادار ڕاسـتەوخۆ کاریگەریەکەی لەسەر مێشك دیار دەکەوێت.

خوێندنەوە

زۆرێك لـە زانا لێکۆڵـەرەکانی دەمارناسی بڕوایان وەهایـە کـە خوێندنـەوە زۆر بـە سودە بۆ مێشك، خوێندنـەوە پێویستی بە کارلێکی چالاکانەیە لەگـەڵ مێشك و ئەندێـشەدا، خوێندنــەوە نیوەلایــەکی مێـشك و کۆئەنـدامی کــەناری مێـشك دەروژێنێت.

پرسیارکردن

ژیرێتی ناچاری پرسیارکردنمان دەکات، بەوەی بپرسین: بۆچی؟
تا دەتوانن بپرسن بۆئەوەی هێزی پتر بە مێشکتان ببەخشن. پرسیارکردن هـەلی بەکارهێنانی لۆژیکمان دەداتێ .

چارەسەر بە شێلانی پێیەکان Reflexology

میکانیکیـەتی لەشـی مـرۆڤ کـارێکی زۆر ورد و ئاڵۆزیـشە. دەڵـێن: مێـشکی لای چەپ بەرپرسی کارەکانی مێشکی لای ڕاستە و مێشکی لای ڕاستیش بەرپرسی کار و ئەنجامدراوەکانی مێشکی لای چەپە. هیچ پەیوەندییەك نییە لـەنێوان لای ڕاسـت و لای چـەپ لـە جەسـتەدا. پێـشتر پـێم ڕاگەیانـدن کـە: گـەر هـاتوو بـە کونـەلوتی چـەپ هەناسـەمان هەڵمـژی ئـەوکات نیـوەی مێـشکی لای ڕاسـتمان دەوروژێـنین و گـەر بە کونە لووتی ڕاستیش هەناسـەبدەین نیوەی مێـشکی لای چەپمان کـارا دەکـەین. سـەرباری ئەمـە، مرۆڤ دەتـوانێ لەڕێگـەی پەنجەگـەورەی دەسـتی و لاقییــەوە بگاتــە ترۆپکــی وزەی مێــشکی، ئەمــەش بــەپێی ئــەو

تەکنەلۆژیایە دەبێت کە چارەسەری سروشتی ناسراو بە Reflexology لە خوارووی لاق و ناوەوەی لەپی مرۆڤەوە وەکو نەخشەیەکی تەواو بۆ وزەی مرۆڤ پشتی پێدەبەستێ . تەکنۆلۆژیا یان شێوازی ڕیفلێکسۆلۆجی لە خۆگرتەی جوڵەپێکردن و شێلاندنی چەند خاڵێك لە پێ و لەپەکان دەگرێتەوە, بە ئامانجی وروژاندنی مێشك.

هەموو پەنجەکانی پێتان بە گوشارەوە بشێلن: بە ئاسودەیی لەسەر ئەسکەملی یان کورسییەك دانیشن، پێڵاوەکانتان داکەنن. لاقی ڕاستتان بخەنەسەر ڕانی چەپتان. پەنجەگەورەی پێیەکانت بگرە لەڕێگەی بەکارهێنانی پەنجەی شایەتومان و پەنجەگەورەی دەستی ڕاستان، ئەوجا پەنجەگەورەی لاقی ڕاستتان بۆماوەی سێ خولەك بشێلن. ئینجا بەهەمان شێوە ڕێگە هەموو پەنجەکانی تری پێت بشێلە. دواتریش پەنجەکانی پێی لاقی چەپیشت بشێلە، ڕۆژانە حەوت خولەك دانێن بۆ ئەوەی پەنجەکانی پێتان بشێلن کە پەیوەستە بە وزەی مێشکەوە: شێلانی پەنجەکانی پێی چەپ مێشکی ڕاست دەوروژێنێ و پێچەوانەش بە پێچەوانەوەیە.

هەموو پەنجەکانی دەستان بشێلن: خاڵەکانی پەرچکردنەوە(Reflex)ی تایبەت بە مێشك، لە هەموو تەنیشتەکانی پەنجە و پەنجەگەورەش دەستەبەرن. بە پەنجەگەورە و پەنجەی ناوەڕاستی دەستت پەنجەگەورەی چەپت بگرە، بۆماوەی ٣ خولەك بیشێلە. بەهەمان شێوازیش سەرجەم پەنجەکانی تری دەستی ڕاستت بشێلە، هەر پەنجەیەك بۆ ماوەی یەك خولەك بشێلە، ئەوجا پەنجەکانی دەستی چەپت بەهەمان ڕێگە بشێلە.

دووبارەكردنەوە

لەڕێگـەی دووبارەكردنـەوە خانەدەمارییـەكان بەیـەكتر دەگـەن و زانیارییـەكان دەگەیەننە شوێنی مەبەست. بەبێ پێداچوونەوەی زانیارییەكان لە كاتێكەوە بۆ كاتێكی تر، میلین (myelin) دەست دەكاتە توانەوە(مادەیەكی سپی ڕۆنییە و پەردەیك لەدەوروبەری زۆربەی ڕیشاڵە دەمارییەكاندا پێكدەهێنێت) .

ڕێبازی چالاكی

مێشك ڕێبازی چالاكی تایبەت بە خۆی هەیە، بە هۆیەوە ڕۆژانە دەحەسێتەوە. ئەم مێشكە چالاك دەبێت و ڕۆژانـە هەموو ٩٠ بـۆ ١٢٠ خولـەك جارێك بەهێزتر دەبێت، بەجۆرێك بەلای كەمەوە وزەی مێشك ڕۆژانـە ٢٠ خولـەك دەگاتـە لوتكە. لەشیـشتان بـەم ڕێبـازە ڕاهـاتووە. تواناییـە ئاوەزییەكانیـشتان بـەرز و نـزم دەبێتەوە, بەهۆی ئەم ڕێبازە كارپێكراوەی مێشكەوە. بۆیە ڕۆژانـە بیـست خولـەك ئیسراحەت بكەن بۆئەوەی مێشكتان بە تەواوەتی بگاتە لوتكەی وزە و بەهێزی.

سیلینیۆم

خوێیـەكی كـانزایی پێكهاتـە هاوسـەنگە، خـاوەنی تایبـەت مەنـدی دژە ئۆكسید بوونە، باشەی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ڕووبەرگەكەی كە پێكهاتووە لـە ئەلیكترۆن و هەڵدەستێت بە وەرگرتنی ئەو ئەلیكترۆنانـەی كە دەبنـەهۆی لـەناوبردنی ڕەگە ئازادەكـــان. توێژینـــەوەكان ســـەلماندوویانە كـــە ســـیلینیۆم لـــەكرداری دژە ئۆكسیدبوندا هاوتای ڤیتامین E دەبێت و زۆرجاریش هاوكار دەبن.

جوتبوون یان ڕەگەزبازی

توێژینەوەكان سەلماندوویانە كە وروژاندنی ئەندامەكانی جوتبوون هۆكارن بۆ دەردانی ئێندرۆفینات لە مێشكدا، ئەمەش نەك تەنها دڵەڕاوكێ ناهێڵێت، بەڵكو زۆرجار دەبێتە ئازارشكێنی ئەو ئێشانەی كەبەهۆی هەوكردنی جومگەكانەوە دروست دەبن، سەرباری ڕۆڵی وەكو چارەكاری زۆر نەخۆشی دیكە. ئەو توێژینەوانەی ئەنجامدراون دیاری خستووە كە وروژاندنی گانگانۆكەیی یان ئەندامەكانی زاوزێ هۆكاری پشت زیاوبوونی هەڵمژینی خۆراكە لە لایەن مێشكەوە. كەواتە، گەر ئێوە بەدووی بیانوویەكدا دەگەڕێن بۆئەوەی جوتبوون ئەنجام بدەن، فەرموو ئەوەش بیانوو! جوتبوون یان سەرجێیی كردن یارمەتیتان دەدات بە باشترین شێوە بیربكەنەوە.

بێ دەنگی

مێشك بەردەوام خەریكی خۆگواستنەوەیە لەكەسێكەوە بۆئەوی تر و لە شوێنێكەوە بۆ شوێنێكی تر... لەنێو ئاوەزیشماندا هەمیشە قسە لەگەڵ خۆدا كردنێكی نابەرجەستە هەیە. هەموو چركە و خولەكێك دەنگێكی تایبەت لە هەناومانەوە دەبیستین، وەكو ئەوەی یەكێك لەنێوماندابێت و قسەمان پێبكات و پێبڵێت، بەڕاستی ئەوەی لە هەناوماندایە زۆر فرەوێژە. ئەم زۆر بڵێی و فرەوێژییە هۆكاری پشت لەدەستدانی بڕێكی زۆری وزەی بە بەهایە. تاكە چارەسەری ئەمەش بێدەنگییە. ئەوكاتەی لەگەڵ كەسانی تردا قسەناكەین یان بۆیان نانوسین و ئاماژەیان بۆ ناكەین پێی دەگوترێت: بێدەنگی دەرەكی، بەڵام

بێدەنگی ناوخۆیی تەنها دەتوانێت ئارامیمان پێ ببەخشێت. کەواتە چۆن بتوانین ئەم بێدەنگییە بۆخۆمان دەبین بکەین؟

بەشێوەیەکی ئاسایی و حەساوەیی لەسەر کورسییەك دانیشن، چاوەکانتان دابخەن و چاودێری بیرۆکە و هەستەکانتان بکەن. تێبینی ڕووداوەکانی نێو ئاوەزتان بکەن، ئاگابوونیش لەمە هۆکاری کەمبوونەوەی فرەوێژی ئاوەزە. بێدەنگی وزە دابین دەکات و مێشکیش بەهێز ئەکات، ئەمەش بەکورتی تەنها بەو هۆیەوە دەبێت کە: ئەو کاتانەی بێدەنگ دەبن (لە هەناوەوە) وزە بە شت و بیرۆکەی پووچەوە خەرج ناکەن .

نوستن

ئەوکاتەی شەوان دەنوین و بێ ئاگادەبین لە هەمووشت، لەم کاتەدا مۆڵەتی حەسانەوەمان بۆ ئاوەزمان وەرگرتووە. لەکاتی نوستندا زنجیرەیەك لە کرداری جەستەیی و دەروونی ئەنجام دەدرێت کە حەسانەوە و ئیسراهەت بۆ لەش و ئاوەزیش دابین دەکات. بەگشتی خەو بە دیاردەیەکی سروشتی دادەنرێت کە ڕێگە بە مێشك و ئەندامەکانی تری لەش دەدەن بۆئەوەی بحەسێنەوە و لە ماندوویەتی کێشە و چەرمەسەرییەکانی کاتی بە ئاگایی ڕزگاریان بێت, بەلاّم توێژینەوە نوێیەکان بۆیان دیارخستووین کە لەکاتی نوستندا مێشك ناحەسێتەوە! بەڵکو بە پێچەوانەوە لەکاتی نوستندا چالاکییە کارەباییەکانی و دەردانی ئۆکسجین و وزە لە چەند ناوچەیەکی مێشکدا دەگاتە ترۆپك. یەکێك لە ئامانجەکانی زیاوبوونی چالاکی مێشك لەکاتی نوستندا چەسپاندنی یادگارییەکانە.

نوستن بەكەڵكە بۆ پاراستنی ئەو زانیاریانەی كە لەڕێگەی گۆڕانی ڕۆتینەوە دروست دەبێت، كە بەهۆیەوە ماندوویی و زیانی بەردەوامیمان لەكۆڵ دەبێتەوە. هەروەها نوستن ڕێگەیەك بۆ مێشك دابین دەكات كە پێویستە بۆ ڕێكخستنی زیاوەی زانیاری لە نەخشەی هەڵگرتنی زانیارییەكان لەنێو دەمارە ئاسودەكاندا. گەر بۆماوەیەك نەتوانین بەباشی بنوین، ئەوا یادگارییەكانمان كەم دەبنەوە. بەبێ باش نوستن زۆرێك لە تواناییەكانمان لەدەست دەدەین بۆ گۆڕانی زانیارییەكانی ڕۆژانەمان بۆ یادگاری ماوە درێژ. سەرخەوشكاندنێكی باش نان خواردن بەسە بۆئەوەی وزەی تەواوپێویستمان بۆ دابین بكات بۆ تەواوكردنی كارەكانی ئەو ماوەیەی لەو ڕۆژە ماوە.

بەڵام ئەمە مانای وەها نییە كە، گەر هاتوو زۆر بنوین وزەی زۆرترمان چنگ دەكەوێت! لەڕاستیدا، زۆر نوستن گەمژەیەتی و لاوازی لە وزەماندا دەهێنێتە بوونەوە. بۆئەوەی بە تەواوەتی بنوین، دەبێت ئاوەزمان بێ خەم بێت. هیچ یاسایەكی گشتیش بۆ دیاریكردنی ژمارەی كاتژمێرەكانی نوستن بوونی نییە؛ چون هەریەكە و بەشێواز و لەكاتێكدا ئیش دەكات، كەواتە چۆن بتوانیت چەند كاتژمێرێك بۆ نوستن بەسەر هەموو مرۆڤایەتیدا بەبێ جیاوازی داسەپێنین. ئەو كەسانەی خاوەن پۆست و پلەی گرنگ و باڵان، ئەوانەشی ئامانجی گەورەیان لەژیاندا هەیە كەمتر دەنون وەك لەوانەی هیچ ئامانجێكیان لەژیاندا نییە یان گوێ بەهیچ نادەن.

بەهۆی ئەوەی كە من ڕۆچووەمەتە نێو نوسینی پەرتووك و بەڕێوەبردنی وەرنامە مەشقییەكانەوە، هەمیشە كاتژمێر سێ و نیوی بەیانی دەخەو ڕادەپەڕم و تاوەكو دەی شەو سەرقاڵم، ئەمەش لەكاتێكدایە كە هیچ كات هەست بە ماندوویەتی

ناکەم. ئەو ڕۆژانەی کە وەرنامەی مەشقم نییە، زۆرجار پاشی نانی نیوەڕۆ نەختێك دەنوم. بڕوام وەهایە ئەم بڕە زۆرە وزەیەی من دەگەڕێتەوە بۆ ئەنجامدانی یۆگا و پرانامایا و تێرامان.

لەهەموو وەرنامە مەشقیەکانیشمدا هانی مەشق خوازەکان دەدەم ئەم مەشقە یۆگاییانە ئەنجام بدەن: ئاساناس و پرانامایا و تێرامان بەپشت بەستن بە شارەزایی تایبەتی خۆم، زۆر بێ کێشەم لە ئەنجامدانی یۆگا و بڕوام وەهایە کە یۆگا بڕی وزەی تەواوپێویست بۆ مێشك دابین دەکات.

خەپلەی خەولێخار

بەهەموو ئەو دەرمانە پزیشکیانەی کە دەبنەهۆی خەوەنوچکە و خەولێخستن دەگوترێت خەولێخار. ئەم دەرمانانە لەڕێگەی وەستاندنی کۆئەندامی دەماری ناوەندییەوە کاردەکەن. خەپلەی خەولێخار یارمەتی خەولێکەوتنتان دەدات لەکاتی شەواندا، بەڵام جیاوازییەکی گەورە هەیە لەو خەوەی کە پشت بەستە بە دەرمان و ئەو خەوەشی کە ئاساییە. خەپلەی خەولێخستن بە سوودە بۆ چارەکردنی شەکەتی ئاسایی یان لەناکاو، پاش تێپەڕینی کەسەکە بە گوشارێکی دەروونی یان گەشتکردن بۆ ناوچەیەك کە کات تێیدا جیاوازبێت لەکاتی ناوچەکەی خۆی کەسەکان زۆرجار ناچاری بەکارهێنانی خەپلەی نوستن دەبن. بەڵام چارەکردنی ماوەدرێژ بە خەپلەی خەولێخار زۆرجار بێ کەڵك دەبێت. لەکاتی بوونی بێخەویدا پێویستە کەسەکە سەردانی پزیشکی شارەزا بکات و باشتر وەهایە شێوازێکی نوێی ژیان بهێنێتە بوونەوە و خوویش بە ڕەفتاری

نوێشەوە بگرێت، هەروەها دەبێت لەو چارەسەرکارە دەروونی و تەندروستیانە بەدووربێت کە دەبنەهۆی هەستکردنی بە ماندوویەتی.

دەرمانی ژیر

ستیڤن فۆکس، بەڕێوەبەری نوسینی بلاوکراوەی دەرمانی ژیر، وەها پێناسەی دەرمانی ژیر دەکات کە: دەرمان یان خۆراکێکە شێوەکانی نواندنی ئاوەزی بالاتر دەکات. ئەوکاتانەی باسی بالابوون و بوژانەوەی هزری دەکەین، مانای وەهایە کە لەخۆگرتەی کۆمەڵێك ئەنجامدراوی ئاوەزی وەهایە کە دۆخی ئێستاکەمان بۆ دەهێنێتە بوونێ. ئەمەش تەنها دیارکەوتە ڕوونەکانی وەکو ژیری و یادگە ناگرێتەوە بەڵکو شتی تری وەکو جوتبون و نوستن و کاری بەرگری و ڕێکخستنی کارەکانی ڕژێنەکانی ناوەوەش دەگرێتەوە. هەموو ئەمانە دیارکەوتەی تەندروستین بۆ مرۆڤ و پەیوەستیشن بە ئەرك و ئەنجامدراوەکانی مێشکەوە. لە دەرمانە ژیرەکان: جینکۆبیلۆبا و جنسنگ و ڤیتامینەکان.

جگەرەکێشان

جگەرەکێشان هۆکاری پشت دروستبوونی گۆڕانە لە پێکهاتەی سییەکان و ئەمەش دەبێتەهۆی کەمبوونی چڕبوونەوەی ئۆکسجین لە خوێندا. ئەمەش لای خۆیەوە ڕەنگە ببێتە هۆی کەمبوونەوەی توانایی خانەکانی مێشك بۆ ئەنجامدراوەکانیان.

گیانخوازی

مرۆڤە گیانخوازەکان-ئەوانەی بە تەواوەتی پەیوەستی بڕوایەکن-هەڵگری تایبەتمەندی بەهێزی مێشکن، بەهەمان شێوەی کەسانی سەرقاڵ بە تێڕامانەوە. گیانخوازی بەسودە بۆ دووپاتکردنەوەی وزەی مێشك.

گوشاری دەروونی

گوشاری دەروونی بەچەندین شێواز کار لە داڕووخانی چڕبیرکردنەوەمان دەکات:

أ- گوشاری دەروونی دەبێتەهۆی دەردانی نۆرپاینفراین و سیرۆتونین. ئەم دوو ڕاگوزەرەدەمارییە بۆ بیرکردنەوەی تیژ زۆر پێویستن، بەلام دەرهاویشتنیان بە شێوەی زێدەڕۆ و ماوەدرێژ دەبنەهۆی کەمبوونەوەیان لەنێو لەش و مێشکیش ناچار دەبێت کە هەوڵی پڕکردنەوەی ئەو کەمییانە بدات، بەمەش مێشك ئازاری دەبێت.

ب- گوشاری دەروونی توخمی هایدرۆکۆرنیزۆن دەردەداتە نێو لەشەوە. زاناکان ئەوەیان بۆ دیارکەوتووە کە بڕێکی زۆری هایدرۆکۆرنیزۆن دەبێتەهۆی تێکدانی دوولەتە Hyppocampus- کە ناوەندی فێربوون و یادگرتنە لە مێشکدا. دەردانی ماوە درێژی هایدرۆکۆرنیزۆن دەبێتەهۆی بچووك بوونەوەی قەبارەی مێشك، ئەمەش لەڕێگەی کوشتنی ژمارەیەکی زۆری خانەی دەمارییەوە دەبێت.

ت- گوشاری دەروونی دەبێتە هۆی وروژاندنی گلۆتامایت وەرگرەکان، ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی پێی دەگوترێت: ((ژەهراوی بوون بەهۆی زێدە

وروژاندن)) ی خانەکانی مێشك کە ناچاری زێدە ئەنجامدانی چالاکی کراون. ئەم دۆخە کارەکانی مێشك قورستردەکات، لەدۆخی ماوە درێژدا دەبێتەهۆی مردنی ژمارەیەکی زۆری خانەی مێشك.

پ- گوشاری دەروونی دەبێتەهۆی تێکدانی خەو. کەمی نوستن ڕاستەوخۆ کار لە توانایییەکانی مرۆڤ دەکات بۆ چڕ بیرکردنەوە.

هەوڵی هەڵسوڕاندنی گوشاری دەرونیتان بدەن، لەڕێگەی یادگرتن و پێڕەوکردنی شێوازێکی فەلسەفەی تەواوکراو بۆ ژیان: بۆ دەستکەوتنی چالاکی مێشکی و باش ئەنجامدانی کارەکان لە لایەن مێشکەوە دەبێت گوشاری دەروونیتان هەڵسوڕێنن؛ لەڕێگەی ئاشنابونتان بە شێوازەکانی فەلسەفەی ژیان:

ا- **لەئێستادا بژین:** ئەمڕۆ گرنگترین ڕۆژە؛ چونکە ئێوە لەمڕۆدا دەژین، داهاتووش تەنها ساتێکە لەوکاتەدا تێیدا دەژین کەدێت. ساتی ئێستا لێمان جودا نابێتەوە، لەهەر ساتێکی ژیاندابن ناتوانن خۆتان لە ئێستا جودا بکەنەوە؛ چون ئێستا ئەو تاکە شتەیە کە هەمیشە دگەڵتدایە، لەکاتێکدا ڕابردوو مردووە و داهاتووش لەدایك نەبووە. ئەوانەی توشی گرفتی دەروونی هاتوون ئەوانەن کە یان لەڕابروو یاخود لە داهاتوودا دەژین. کەواتە ئەم کەسە بە ترسی هەڵەکانی ڕابردو و ئێستاوە دەتلێتەوە. بەڵام ئەوانەی دەزانن چۆن لەم ساتەدا بژین و ئەوپەڕی وزەی خۆیانی تێدا بەکاردەخەن، ئەوا ژیانێکی پڕ لە چالاکی و ڤالاکی لە گوشاری دەروونییان هەڵبژاردووە. ئەمەش هەڵبژاردنێکە و هەریەکە لە ئێمە تواناداره بۆ ئەنجامدانی.

ب- **بە دۆخە نەگۆڕاوەکان قایل بن:** زۆرشت هەن لەدەرەوەی توانا و دەستەڵاتی خۆمانەوەیە، تەنانەت لەدایکبونیشمان بەهەمان شێوە. مردنی

خۆشەویستەكانمان ئەگەری ڕوودانی هەیە لەهەر ساتێكی ژیانماندا. ڕووداوەكانیش ئەگەری ڕوودانیان هەیە لەهەر سات و كاتێكدابێت. ئەم شتانە خۆمان بەرپرسی ڕوودانی نین، زۆرشتی تریش هەن ناتوانین بیان گۆڕین. هەموو ئەو شتانەی لەدەرەوەی توانای خۆمانەوە ڕوودەدەن پێویستە بەو شێوەیەی هەن پێیان قایل بین، ئەگینا خۆمان گرفتاری دۆخی دەروونی نەخوازراو و دڵەڕاوكێ و نیگەرانی دەكەین. دەقەكەی ڕین هۆڵد نیپور كە كۆمەڵەی ڕزگاربوون لە مەی ناوی لێناوە((نوێژی ئارامی))، شایەنی ئەوەیە لە یادگەی هەموو كەسێكدابێت و بەردەوام دووبارەی بكاتەوە، ئەویش ئەمەیە: ((**خوایە ئارامیم پێ ببەخشە، بۆئەوەی بەو شتانە قایل بم كە ناتوانم بیانگۆڕم، ئازایەتی و بوێریم پێببەخشە بۆ گۆڕینی ئەو شتانەی دەتوانم بیانگۆڕم، زانیاری و ژیری تەواوم پێببەخشە بۆئەوەی جیاوازی دەنێوان ئەم دوو دۆخە ناچونیەكەدا بكەم**)).

ت- **شانازی بە خۆتانی ئێستاوە بكەن:** پەیوەندی بەستنمان لەگەڵ كەسانی تردا نابێت لەسەر بنەمای خۆ بەگەورەزانین یاخود خۆ بەكەم گرتن بێت. بۆئەمەش پێویستمان بە داڕشتنەوەی فەلسەفەیەكی تەواو شیاوە بۆ بەدیهاتنی ئەمە:

- هیچ كەس لەمن گەورەتر نییە.
- هیچ كەس لە من بچووكتر نییە.
- من شانازی بەخۆمی ئێستاوە دەكەم ..

پ- **هەریەكەمان لەم جهانەدا ناوازەیە:** بڕوابەخۆمان بێنین كە هەریەكە لەئێمە بونەوەرێكی نوێی زیندووی ئەم جهانەین، شانازیش بە تاكێتی و

ناوازەیی خۆتانەوە بكەن. دیل كارنگی دەڵێت: ((**باشترین بنافرێنن بەوەی سروشت پێی بەخشیون.** بڕوام وەهایە كە هەموو هونەرێك ژیان نامەیەكە، ئێوە تەنها ئەو گۆرانیانە دەڵێن كە هەستی پێ دەكەن. بە خۆشی ژیان و دەوروبەر و جێماوی جەستەییتاندا بژین، یارمەتی گەشەپێدانی باخچەی ژیانتان بدەن بۆ ئەوەی گوڵ بكات و ڕەنگ بدات. ڕۆڵی خۆتان بنوێنن لە ژەنین لە ئۆكسترای ژیاندا)).

ج- **لەژیاندا سەركەوتن و شكست بوونی نییە:** سەركەوتن یان شكست دەق گەلێكی تایبەت بە ژیانن، پێویستە قایل بین بە ژیان بەو شێوەیەی بەرەو ڕوومان دێت. با گرنگترین شت بەلای ئێمەوە ژیانبێت و بە قوڵایی خۆشەویستنی مرۆڤایەتی و خودی خۆمان و سودی دەوروبەری ئێستاماندا ڕۆبچین، بەبێ گوێدانە دیاری و ئەنجامیش. لە ژیاندا شتیك بەناوی شكست بوونێكی نییە؛ چونكە شكست ئەوەمان فێردەكات كە پێویستە جارێكی تر هەوڵی بەدیهێنانی ئامانجەكەمان بدەین. بۆیە هەمیشە ئەم ڕێبازە بگرن: ((**ئەوكاتەی دەبەمەوە بردوومەتەوە، ئەوكاتەی دەیدۆڕێنم فێردەبم**))، هەر چركەیەكی ژیانی هۆشداریمان هەلێكە بۆ فێربوونمان، بۆیە پێویستە هەموو شكستێك بە سەركەوتنی داهاتوو دابنێین. هەرگیز بە وشەی شكست فریو مەخۆن و دڵتان بە دۆڕان نەئێشێت، بەردەوامبن لە هەوڵدان تا دەگەنە ئامانجی سەركەوتن. وەك وێنستۆن چرچڵ دەڵێت: ((**خۆتان بەدەستەوە مەدەن هەرگیز هەرگیز هەرگیز هەرگیز هەرگیز هەرگیز**)) .

ح- **هەرچییەك ڕوویدات هەر لەبەرژەوەندی ئێوەدایە:** بەشێوەی ئەرێیی بیربكەنەوە و وەها بڕوابكەن ئەوەی ڕوودەدات هەمیشە لەبەرژەوەندی ئێوەدایە.

ئەمەش چیرۆكێكی كۆنە و ڕاستەوخۆ پەیوەستە بەمەوە: ((پاشایەك و شالیارێكی ڕۆیشتنە نێو دارستانێك بۆ ڕاوكردن. لەناكاو پڵنگێك پەلاماری دان و پەنجەیەكی پاشاكەی خوارد. زۆری ئازار هەبوو، لەم كاتەدا شالیارەكەی پێی گووت: ئەوەی لەم ژیانەدا ڕوودەدات هەر لەبەرژەوەندی ئێمەدایە. پاشا توڕەبوو، پالّی بە شالیارەكەیەوە نا و خستیە نێو چاڵێكی قوڵەوە. پاشا ڕۆیشت و لەنێو دارستانەكەدا ڕێی لە خێڵێك هەڵكەوت، دەستگیریان كرد و ویستیان سەری بپەڕێنن، بەلاّم دواتر كە دیتیان پەنجەیەكی بڕاوە ئازادیان كرد؟! چونكە قوربانی لای ئەوان دەبوو تەواو بوایە و ئەم پیاوەش-پاشاكە- پەنجەیەكی نەمابوو، بۆیە پاشاكە كە گەڕایەوە دەس و دەم فریای شالیارەكەی كەوت و لەبیرەكە دەری هێنا. شالیارەكە پێی گووت: گەورەم پێم نەگوتی كە ئەوەی لەم جهانەدا ڕوودەدات لەبەرژەوەندی ئێمەدا، پڵنگەكە پەنجەیەكی تۆی بڕی و بەهۆیەوە لە مردن قوتارت بوو، تۆیش منت فڕێ دایە نێو ئەم بیرەوە و منت لە كوشتن بەدەست ئەو خێڵە قوتاركرد؛ چونكە من جەستەم بێخەوشە)) .

خ- **نەرێنی بۆئەرێیی بگۆڕن:** باشترین ڕێگە بۆ نەهێشتنی گوشاری دەروونی گۆڕینی دۆخی نەرێنییە بەئەرێیی . بۆیە هەوڵی ژماردنی خواپێدراوەكانتان بدەن و گوێ بە كێشەكانتان مەدەن. ڕێبازی ژیانتان بگۆڕن ئەمەش لایخۆیەوە بەكەڵكە بۆ گۆڕینی دۆخی نەرێنی بۆ ئەرێیی .

د- **هەرگیز چاوەڕوانی دەستكەوتنی دادگەری مەبن:** لەم جهانەدا شتێك بەناوی دادگەرییەوە بوونی نییە. ڕێبازی زاڵ هێزی ماف و ڕاستییەكانە! بەندیخانەكان پڕن لەوكەسانەی بەهۆی نەبوونی پارەوە نەیانتوانیوە بەرگری لەخۆیان بكەن. هەروەها ئەوانەشی دەستەلاّت بەدەستەوە دەگرن خراپە دەكەن

و بەهۆی دەستەلاتیانەوە لەو تاوانەش دەرباز دەبن و کەسیش ناوێرێت لێپێچینەوەیان لێبکات، زۆر بەدەگمەن سەرکردەیەك دەبینی بەهۆی گەندەڵی خراپە کارییەکانیەوە سزا دراوە. سزا تەنها بەش و تایبەتە بە هەژار و بێدەستەلاتەکان، هەر ئەوانیشن قوربانی هەمیشەیی هەموو دۆخەکان. بۆیە هەرگیز خەفەت بۆنەبوونی دادگەری و بەدەست نەهێنانی مافتان مەخۆن و بۆ ئەم ساتە بژین، وەها بژی کە ئێستاکە دوا ساتی ژیانتە، بەلام بە ستەمیش قایل مەبە.

ژ- **پێشبینی کردنی دانەوەی چاکە بە چاکە دۆخێکی نا کەتوارییە:**

زۆرێك ئەو چاکانەی لەبەرامبەریاندا دەنوێندرێت لەبیری دەکەن، بۆیە هەرگیز چاوەڕوانی ئەوەمەکە بە چاکە وەلامی چاکەکانت بدرێتەوە. بە قایل مەندییەوە لەگەڵ ناڕۆشنی ژیاندا خۆتان ڕابێنن، ناتوانین بۆ هەموو ڕووداوێکی ژیانمان بە لۆژیکانە بیربکەینەوە یان بڕیاریش بدەین. هەریەکەمان تاڕادەیەك لێڵی بەسەر ژیانیدا زاڵە، بۆنمونە: لەڕووداوێکدا چەند کەسێك تیادەچن و تەنها یەك کەس دەمێنێتەوە، دەپرسین بۆچی؟ وەلامەکەش ئەوەیە: نازانین، تەنها ئەوەهەیە دەبێت پێی قایل بین .

ر- **باشتر بەڕێوەیە:** ئەمە باشترین ڕێگەیە بۆئەوەی لەدەوروپشتمانەوە وەری بگرین و خۆمانی پێ پێش بخەین، بۆیە دەبێت هەمیشە قایل بین بەوەی هەمانە، بەلام ناقایل بین بەوەی تێیداین. بۆئەمەش پێویستمان بەو پەڕی تێکۆشانە بۆ باشترکردنی دۆخی ژیانمان لەڕێگەی بەرزکردنەوەی وزەی پێویست و کارایی و کەسێتیمان.. تا د، پێویستە سود لەکەمترین چرکەساتی بەهۆشی ژیانمان وەربگرین، لەبۆ پێکهێنانی کەسێتیمان لەسەر بنەمای

خۆشحاڵی و سەركەوتنی پونیات نراو لەسەر ڕێبازێكی پووچ لە گوشاری دەروونی.

وروژێنەرەكان

وروژێنەرەكانی وەكو قاوە و چایی و مەی و توتن و ماریجوانا و كۆكایین كاریگەرەكەیان كاتییە. یارمەتی چڕبیركردنەوە دەدەن، بەڵام بە تێپەڕبوونی كات وزەی مێشك لاواز دەكەن. زۆر بەكارهێنانی ئەم مادانە دەبنەهۆی مردنی خانەكانی مێشك .

شەكر

مێشكتان بەكاربەری سەرەكی ئەو شەكرەیە كەلە خوێنتاندایە، خانەدەمارییەكانتان پشت بەستووە بە ڕێژەی سروشتی شەكری خوێن-نەوەك پشت بەستووبێت بە ڕێژەی بەرز یان نزم-ئەمەش بۆئەوەیە كە بە باشترین شێوە كارەكانی ئەنجام بدات. لە ڕاستیدا هیچ شتێك بەقەد شەكر(گلۆكۆز) گرنگ نییە بۆ مێشك كەلە خوێن و خانەكانی مێشكدا بڵاودەبێتەوە، جۆری شەكرەكەش لەڕێگەی خۆراكی بەكار براوەوە دیاری دەكرێت. خانە دەمارییەكان ناتوانن بە بێ گلۆكۆزی خوێن(شەكری خوێن) بژین و گەشەبكەن. گلۆكۆز باشترین چارەسەری مگێز خۆشكارە. شەكر دەتوانێت یادگەتان باشتربكات و چڕبیركردنەوە و تواناشتان بۆ فێربوون خاستر بكات، هەروەها دەتوانێت هەستكردن بە خەمۆكی و دڵەڕاوكێش كەمبكاتەوە. كەمی شەكریش دەبێتەهۆی نزمبوونەوەی چالاكییەكانی مێشك و تێكچوونی فەرمانەكانی .

هەروەها بەرزبوونەوەی ئاستی شەكریش لەخوێندا دەبێتەهۆی كەمبوونەوەی توانا و چالاكی ئاوەز، دەتوانێت ببێتەهۆی دروستكردنی كێشە لە یادگە و ڕۆڵەكانی مێشكیشدا، هەروەها دەتوانێت بێتە لەمپەری پێش فەرمانەكانی مێشك و تێكدانی ئەندازەی خانەكانی مێشك، ئەمەش دەبێتەهۆی لاوازكردنی توانای ئاوەزی بەهۆی بەساڵداچوون .

ڕووناكی خۆر

توێژینەوەكان سەلماندوویانە كە لەشمان پێویستی بە دووچاربوونە بە شەبەنگی تەواوی ڕووناكی، نەوەك تەنها ئەوجۆرانەی ڕووناكی كە لە گڵۆپ و شەمئەوە بەرمان دەكەوێت، ئەمەش بۆئەوەیە هەست بە زیندەیی بكەین و كارەكانیشمان بە باشترین شێوە ئەنجام بدەین. ڕووناكی بەشێوەیەك لە شێوەكان دەگاتە مێشك و هانی بیركردنەوە و جوڵانی هەستەكانی دەدات. بۆیە گڵۆپی بۆریی flurorescent بەشێوەیەكی بەرفراوان لە نوسینگە و كارگە و خوێندنگەكانیشدا بەكاردێت؛ چونكە تیشكێكی بەهێزی هەیە-بڕی هێزی تیشكەكەی چوار هێندەی تیشكی گڵۆپێكی ئاسایی كارەباییە و بڕی ئەو گەرمیەشی بەرهەمی دێنێت كەمترە لەگەرمی بەرهەم هاتوولەگڵۆپی خڕەوە- بەڵام بۆخۆتان چ پێویستتان بە ڕووناكی دەستكردە لەكاتێكدا خۆری سروشتی لەبوندایە. ڕووناكی ڕۆژ بێبەرامبەر و فرە و ئاسان بەردەستە. بۆیە گەر دەتانەوێت مێشكتان بە باشترین شێوە كاربكات بەیانیان زوو یان چێشتەنگاو لەماڵەكانتان بڕۆنە دەر و پەردەكانیش هەڵدەنەوە؛ بۆئەوەی تیشكی ڕووناكی بگاتە كونجی ماڵەكەتان و بەرمێشكیشتان بكەوێت.

شوێن مێشکتان بکەون

ئیلا ماتیسۆن ی نوسەر لەڕۆژنامەی (کلنتۆن)ی ناوخۆیی (کلنتۆن، مچیگان)، کە تەمەنی گەیشتۆتە سەد و دوو ساڵ دەنوسێت: ((لەمڕۆدا وەکو جاری جاران یادگەم بەهێزە. تاکە جیاوازی ئەمڕۆ و سبەی ئەوەیە کە لەمڕۆدا پێویستە زیادتر لەجاران شوێنی یادگەم بکەوم، ئەوکاتەی کارێك ئەنجام دەدەم، پتر لەهەر کەسێکی تر دواتر دەتوانم یادی خۆمی بخەمەوە)) .

بەلاَمن دۆروسی فلدهییم ی بیَژەری ئەمەریکی چەقەچناوە، کە تەمەنی گەیشتۆتە (٩٠) ساڵ ، دەڵێت: ((زۆر بێزاردەبم ئەوکاتانەی خەڵك بەمن دەڵێن: مێشکت بەهێزە، سەرباری ئەوەی بە ساڵیشدا چوومە. بەلاَم شتەکە نامۆ نییە، چون هەرکاتێك مێشکم بەکاربێنم، ئەوەندەی تر بەهێز دەبێت)).

بیرکردنەوە

پیاسەکردن مەشقێکی جەستەییە، بەلاَم بیرکردنەوەی ڕۆژانە دەتوانرێت بە مەشقێکی مێشکی دابنرێت. ئاوەزی مرۆڤ تواناداره بۆ فێربوون و یادگرتن بە هاوسەنگی ئەو لەمپەرانەی کەسەکە دەیەوێت تێیدا بژێت، ئەمەش بەهۆی ئەوەزوەیە کە مێشك خاوەنی تایبەت مەندی فیزیایی و کیمیاییە و ڕێگە بە پێشخستنی دەدات. تاوەکو پتر مێشکمان بەکاربێنین ئەوەندەی تر مێشکمان تیژتر دەبێت و باشتر کارەکانی ئەنجام دەدات. تاوەکو پتر بیربکەینەوە، بە چاوپۆشین لە کارەکان، ئەوەندەی تر مێشکمان باشتر دەبێت. مێشك تواناداره بۆ گەشەی بەردەوام بەدرێژایی ژیان.

گەشت

سەردانكردنی شوێن و ناوچەی نوێ و كارلێك كردن ڕەگەڵ بێگانەكان ڕێگەیەكی نوێیە بۆ وروژاندنی مێشك لەبۆ پونیات نانی گەیەنەر و لقاولقیەكانی مێشك. ئەو شتەی دەبێت جاروبار لێی بەدوور كەون ئەنجام نەدانی هیچ شتێكە. كەسانی چالاك هەڵدەستن بە ئەنجامدان و پاراستنی ئەركە هەستیارییە خۆراك بەخشەكانی مێشكدا. گەشتیش هەلێكی زێرین دەبەخشێتە ئاوەز، ئەمەش بۆخۆی ڕۆڵێكی گەورەی هەیە لە نوێكردنەوەی خانەكانی مێشكدا.

وەرنامەی تەلەوزوێنی

زۆركەس چێژ لە سەیركردنی تەلەوزوێن دەبینن، بەلآم زۆر تەماشاكردنی تەلەوزوێن مێشك لاواز دەكات و توانا هەستەوەرییەكانی كەمدەكاتەوە، ئەمە بەدەرە لە وەرنامەكانی كێبڕكێ و پێشبڕكێ. زێدە سەیركردنی تەلەوزوێن زیان بە بەشی ڕاستی مێشك دەگەیەنێت، ئەم بەشەش بەرپرسی ژیرێتی شوێنییە لای منداڵ، ئەمەش وەها دەكات ئەو منداڵانەی بۆ كاتژمێرێكی زۆر لە تەلەوزوێن دەنواڕن حەزی ئەنجامدانی یارییە منداڵانەكانیان نەبێت، لەشێوەی ئەنجامدانی كاری هونەری و دروستكردنی خانو و یان گەمەكردن بە ترۆمبێل یان یاری كردن بە چوارگۆشەكان و وەرزشكردن و بەشداربوون لە یارییەكان. ئەم چالاكیانە پێویستی بە توانایی هزری سێ ڕەهەندیی و شوێنییە. چەندین دەیەیە ژیری شوێنگەیی لای منداڵان بەرەو دواوە دەگەڕێتەوە. زیانێكی تری تەلەوزوێن كەمكردنەوەی توانای خوێندنەوەیە.

مەشقی سوڕانەوە

ئەم مەشقە یەكێكە لە مەشقەكانی پونیات نانی وزەی مێشكی و لە ئەنجامەكەیدا زۆر لە مەشقەكانی پونێت نانی ماسولكە دەچێت.

سوڕانەوە دەتوانێت ببێتە هاندەر و وروژێنەری خانە دەمارییەكان بۆ پتركردنی پەیوەندی و لقاولقیەكانی، كە ئەمەش تۆڕی دەماری بنچینە ئاڵۆز دەهێنێتە بونەوە، هەرئەمەش دەبێتە هۆی گەشەپێدانی بنچینی فیزیایی ئاستی ژیریتی، دەتوانن ئەم مەشقە ئەنجامبدەن لەڕێگەی سوڕانەوەی هێواش لە لای چەپەوە بۆ لای ڕاستی هەموو لەشت. شەش جار بسوڕێنەوە و دواتر بوەستن. ڕەنگە هەست بەسەرە گێژە بكەن، بەردەوامبن لەسەر ئەنجامدانی ئەم مەشقە تاوەكو دەتوانن ۲۱ جار بسوڕێنەوە بەبێ ئەوەی هەست بەسەرە گێژە بكەن. باشتر وەهایە ئەم مەشقە بە كاتژمێرێك بەر لەوەی بڕۆنە ژێر تاقیكردنەوەی وزەی مێشكەوە ئەنجام بدرێت .

ڤیتامینەكان

ڤیتامینەكان تۆخمی بنچینەیی بەهێزكاری وزەی مێشكن. ڤیتامینەكانی B (B۱۲،B۳،B۱،B٦)، باشترین ڤیتامینن بۆ كاراكردنی مێشك. ڤیتامین B بە هەموو جۆرەكانیەوە لەئاودا دەتوێتەوە. ئەمەش مانای وەهایە كە بڕێكی زۆری ئەم ڤیتامینانە كە دەچنە نێو لەشەوە، بۆماوەیەكی زۆر نامێننەوە. بۆیە پێویستمان بە خواردنی بەردەوامی ئەو خۆراكانەیە كە ڤیتامین B یان تێدایە. ڤیتامین B۱۲ خاوەنی تایبەت مەندی بەهێزكار و وزەبەخشی مێشكە.

بیرۆكـەی خـواردنی ڤیتـامین C بیرۆكەیـەكی جوانــە و نــەمیش لای خۆیــەوە دەتوانێـت ژیریتـان پـێ ببەخـشێت. لێكۆڵـەران پێـشتر بۆیـان دیاركـەوتووە كـە ڤیتـامین C دژە ئۆكـسینەرە و ڕاسـتەوخۆ لەرێگـەی بەربەسـتی نێـوان خـوێن و مێـشكدا دەگوازرێتــەوە، بەمــەش بەشـدار دەبێــت لــە ئافرانـدنی گــوازەرەوە دەمارییەكان(دوبالین) و خانەكانی مێشكیش لە مەترسیەكانی ڕەگە ئازادەكان دەپارێزێت. توێژینەوەكان سەلماندویانە كە بوونی بڕێكی زۆری ڤیتامین سی لە خوێندا توانای هەستكردن باشتر دەكات و مێشك لە خراپبوون و چوونەساڵەوە دەپارێزێــت، بەمــەش كەســەكە لــە نەخۆشــی زەهایمــەر و جەڵتــەی مێــشك دەپارێزێت.

ڤیتامین سی باوكی دژە ئۆكسینەرەكانە. بەیارمەتی سیلینیۆم هەڵدەستێت بە لاوازكردنــی ڕەگــە ئازادەكــان كــە هۆكــاری پــشت گوشــاری دەرونــین. بــۆ دەستكەوتنی سودی دژە ئۆكسینەرەكان باشتر وەهایە ڕۆژانە بڕی ٨٠٠-١٦٠٠ یەكەی نێو دەوڵەتی ڤیتامین E بخورێت و بخورێتەوە.

ئامرازی یانترا

ئـەم ئـامرازە پێیـشی دەگوترێـت: سـری یـانترا . هندییـە شـارەزاكانی یۆگـا ئـەم ئامرازەیــان داهێنــاوە لــەبۆ وروژانــدنی مێــشك و باشــتركردنی توانــای چڕبیركردنەوە.

ئامرازی یانترا یەكێكە لە كاریگەرترین ئامرازە كاریگەرەكانی سەر مێشك.

ئەنجامدانی سری یانترا: چۆنتان پێ خۆشە وەها دانیشن. مەشقی ناسراو بە (بهاكیـا كومباكـا) واتــە: (قەتیــسكردنی دەرەكــی) بــەم شــێوەیە ئەنجامبــدە:

هەناسەیەكی قوڵ هەڵمـژە، ئـەوجا هەناسـەكە دەربكـەرە دەرەوە. دوای ئەمـە بـە ڕاستەوخۆیی هەناسە هەڵمەمژە. نـەختێك بـەبێ هەناسـەدان بمێننـەوە، ئەمـەش نـەختێك هەسـتكردن بـە حەسـانەوەتان پـێ دەبەخـشێت. ئـەوجا سـەیری خاڵـە هەبووەكەی نێو سری یانترا بكە. دەبینـی شێوی ئەندازیاری دیكە لـە وێنەكەدا هەست پێدەكەی. ئەوكاتـەی بەردەوام لـە یـانترا دەڕوانـی، دەبینـی بـەردەوام لـە شێوەیەكەوە بۆ شێوەیەكی تر تێڕوانینت دەگۆڕێت. ئـەم كـارە ڕێـژەی پەیوەنـدی دروستكردن لـەنێوان بەشی لای چەپ و لای ڕاستی مێشك دەگەیەنێتـە ترۆپك. زۆر ئەنجامدانی ئـەم مەشـقە یارمـەتی دەرتـان دەبێـت بـۆ بەرزكردنـەوەی توانای چڕبیركردنەوەتان.

بەشی سێیەم

مەشقەكانی بەهێزكردنی مێشك

مەشقە هزرییەکان

لەماوەی ژیانماندا مێشك هەمیشە سەرقاڵی مەشقی ئاوەزییە، بەڵام ئەمە نابێتە هـۆی زۆرترکردنـی خانـەکانی مێـشك، بـەڵکو دەبێتـە هـۆی باشـترکردنی شارەزاییەکان لەڕێگەی گۆڕانی کیمیایی و شێوەی تۆڕەکانی مێشکەوە. مەشقی مێـشك شـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆی وەرگرتنـی ئـەو شـارەزاییانەیە کـە دەبنـەهۆی کـاراکردنی ئیـشەکانی مێـشك بـە ڕاسـتەوخۆیی. مەشـقە ئاوەزییـەکان ژمـارەی گەیەنەرەکانی نێوان خانەکانی مێشك پتر دەکات. دۆزینـەوەی وەڵامـی مەتـەڵ و ڕێـسابیرکاریی و هەژمارییـەکان لـەو چالاکیانەیە کـە بـە مەشـقێکی ئـاوەزی زۆر باش دادەنرێت.

لەم پەڕتووکەدا کۆمەڵێك مەتەڵ و چالاکی بیرکاری و هەژمارکاریانەی ئاسانمان بـۆ خـستونەتە بەردەسـت، ئێـوەش بـەپێی توانـای خۆتـان هـەوڵی دۆزینـەوەی وەڵامەکانیان بدەن. تەنها پاش وەڵامدانەوەی مەتەڵەکان دەتوانن سـەیری وەڵامـە ڕاستەکان بکەن.

پرسیارگەلی مێشك وروژێنەر

١) هەمیشە لە بارەی منەوە قسەدەكەن و هیچ كاتیش نامبینن. هەموو ڕۆژێك چاوەڕوانی هاتنم دەكەن و منیش بەڕێوەم بۆ لایان، زۆر لێیان نزیك دەبمەوە و چركەیەك بەرلەوەی پێیان بگەم دەگەڕێمەوە و دەڕۆم، بۆئەوەی دیسانەوە چاوەڕوانی هاتنم بكەن. دەگەڕێمەوە و هەمان شت ئەنجام دەدەمەوە: هیچ كات بۆیان دیار ناكەوم؛ چون دیاركەوتنم یان گەیشتنم كارێكی نا لۆژیكییە! كەواتە من كێم ؟

و/ سبەی .

٢) گەر ٢٠ پیاو و ٢٠ ژن و ٢٠ منداڵ ٢٠ كیلۆ برنج بخۆن لە ٢٠ ڕۆژدا، لەچەند ڕۆژدا یەك پیاو و یەك ژن و یەك منداڵ یەك كیلۆ برنجیان خواردووە؟

و/ ٢٠ ڕۆژ .

٣) ژنێك ٥ ساڵ لە مێردەكەی منداڵترە. تەمەنی پیاوەكەشی $\frac{9}{2}$ ی تەمەنی كوڕەكەیەتی. بەڵام تەمەنی ژنەكەی ٤ ئەوەندەی تەمەنی كوڕەكەیەتی. كەواتە : تەمەنی پیاوەكە و ژنەكەی و كوڕەكەی چەندە؟

و/ مێردەكەی = ٤٥ ساڵ .

ژنەكە= ٤٠ ساڵ .

منداڵەكەیان = ١٠ ساڵ .

٤) دایكی چیاڤان چوار منداڵی هەیە. منداڵی یەكەم ناوی گۆرانە و منداڵی دووەم ناوی ڕۆڤانە و منداڵی سێ یەم ناوی شڤانە، كەواتە منداڵی چوارەم ناوی چییە؟.

و/ چیاڤان .

٥) وشەیەكی نوێ بدۆزەرەوە كە بكەوێتە پێشی ئەو پێنج وشەیەی بۆت دانراوە، بەجۆرێك هەركەیان مانایەكی سەربەخۆ بدات بەدەستەوە. وشەكانیش:

.... نەشتەرگەری.

.... شتن.

.... لەدایك بوون.

.... بەڕێوەبەر.

.... كۆبوونەوە.

و/ ژووری .

٦) سێ هاوڕێ هەبوون ڕۆیشتن بۆئەوەی یەك ژووری ئوتێلێك بۆ شەوێك بەكرێ بگرن. خاوەن ئوتێلەكە پێی گوتن: ئەو ژورەی سێ كەسی بێت نرخەكەی ٣٠٠ دۆلارە. بۆیە هەریەكەیان ١٠٠ دۆلاری دا بە خاوەن ئوتێلەكە. دواتر كارمەندێك بۆی دیاركەوت كە هەڵەیەك لە كرێی ژورەكەدا هەیە، ئەم ژورەیان نرخەكەی تەنها ٢٥٠ دۆلارە. بۆیە كارمەندەكە ٥٠ دۆلاری دابەدەست كارمەندێكی پلە نزمترەوە بۆئەوەی بیداتەوە بە سێ برادەرەكە. بۆیە هاوڕێكان ٢٠ دۆلاریشیان دابە كارمەندەكە. بەمەش

هەرسێ هاورێكە هەریەكە و ۹۰ دۆلاریان داوە، كە كۆی هەموو پارەی دراویان دەكاتە ۲۷۰ دۆلار و لەگەڵ ئەو ۲۰ دۆلارەی داویانە بە كارمەندەكە دەكاتە ۲۹۰ دۆلار، كەواتە ۱۰ دۆلاری پاقیمەنی سەر ۳۰۰ دۆلارەكە لە كوێیە؟

و/ وابزانم لەبیرتان چوو كە ۳۰۰ دۆلارەكە كرێی بەهەڵەدراوبوو. كرێی ڕاستەقینەی ژوورەكە = ۲۵۰$ ە. هەر یەكێك لەمان ۹۰ دۆلاری داوە : ۹۰ × ۳ = ۲۷۰$ نەوەك ۲۹۰ $ ، كەواتە ۲۵۰+۲۰ = ۲۷۰ دۆلاری كرێی ئوتێلەكە و شاگردانەی كارمەندەكەشە. ۳۰ $ی ماوەتەوە و هەریەكەیان ۱۰$ یان چنگ دەكەوێت.

۷) ۵۰ بكەن بە دووكەرتەوە، ئەوجا لەگەڵ ۲۰ دا كۆی بكەنەوە، ۳۵ لە ژمارەكەی پێشووتر دەربێنە. كەواتە چەندمان ماوەتەوە؟

و/ لێرەدا مەبەست لە دوور كەرتكردنی شتێكی بەرجەستەیە لەشێوەی سێو، بۆیە گەر ۵۰ سێو بكەین بە دوو پارچەوە دەبێتە سەد نیوە سێو(ئەمەش وەكو ئەوە نییە ۵۰ ی ژمارە ÷ ی ۲ بكەی بكاتە ۲۵)، كەواتە وەڵامەكە دەكاتە ۸۵ .

۸) بۆقێك كەوتە نێو بیرێكەوە ۳۲ پێ قوڵە. بۆقەكە هەموو ڕۆژێك دوو پێ بەرەو سەرەوە بازی دەدا، بەڵام یەك پێیش بۆخوارەوە دادەكەوتەوە، لەكۆتاێدا توانی لە بیرەكە بێتە دەرەوە. كەواتە بۆقەكە چەند ڕۆژ لەنێو بیرەكە مابوویەوە؟

و/ ۳۰ ڕۆژ و لە ڕۆژی سییەمدا ۲ بازیدا و لە بیرەكە دەرچووە دەروە و ڕزگاری بوو .

٩) کوڕ و باوکێك، تێکڕای تەمەنیان -٥٥ ساڵە . تەمەنی باوك هەمان تەمەنی کوڕە بەڵام بە پێچەوانەوە. کەواتە تەمەنی هەریەکەیان چەندە؟

و/ باوك = ٤١ و کوڕیش - ١٤ .

١٠)چوار هاوڕێ پارچە کێکێیان لە چێشتخانەکەدا بەجێ هێشت و ڕۆیشتن بۆ ژوورەکەی تر بۆئەوەی یاری کۆنکان بکەن. دوو کاتژمێر لەو ژورەدا مانەوە. لەماوەی کاتژمێری یەکەمدا هەریەکەیان بەتەنها لە ژوورەکە ڕۆیشتە دەرەوە و دواتر گەڕایەوە. پاش تەواوبوونی ئەم دوو کاتژمێرە، هەر چوار برادەرەکە ڕۆیشتنە نێو چێشتخانەکەوە و دیتیان کێکەکە نەماوە! بۆیە:

A گوتی B خواردوویەتی .

B گوتی D خواردوویەتی .

C گوتی : کێ ؟ من ؟ ناشێت من خواردبیێتم .

D گووتی : B درۆی کردووە، بەوەی کتویەتی من خواردوومە.

کەواتە کام لەم دەستەواژانە ڕاستن؟

و/ C کێکەکەی خواردووە. چون ناگونجێت لەیەك کاتدا وتەکانی A ی و B ی و C یش ڕاستبن. گەر وتەکانی A ی ڕاست بووایە (بەوەی B خواردوویەتی) ئەوا ، وتەی C یش ڕاست دەبێت. گەر وتەی B یش ڕاست بێت (کە D خواردوویەتی) ئەوا وتەی C یش ڕاست دەبێت. ئەمەش مانای وەها دەبێت کە دوو قسە ڕاست دەبن, لەکاتێکدا

قسەکانی C بۆخۆی پێچەوانەی ئەوانی ترە, بۆیە دیاردەکەوێت کە c خواردوویەتی .

١١) دایکێك کوڕەکەی ناردەسەر ڕووبارەکە بۆئەوەی سێ لیتر ئاوی بۆ بهێنێ. بۆیـە دەبەیـەکی پێدا کە ٩ لیتری دەگرت و دەبەیـەکی تـریش کـە ٤ لیتری دەگرت . کەواتە بە بەکارهێنانی ئەم دوو دەبەیە چۆن دەتـوانێ ٣ لیتر ئاو بهێنێت، تەنها سێ لیتر؟

و/ بـۆ دەسـتکەوتنی ٣ لـیتر ئـاو، دووجـار دەبـە ٤ لیترێکـە پڕدەکـات و دەیکاتە نێو دەبە ٩ لیترێکەوەو بەمـەش ٨ لـیتر ئـاوی دەسـت دەکـەوێت، جـاری سـێیەمیش دەبـە ٤ لیترێکـە پڕدەکـات و دەیـەوێت بیکاتـەوە نێـو دەبە نۆ لیترێکە، بەڵام بەهۆی ئەوەی تـەنها جێگـەی یـەك لـیتری دیکـەی ماوە، چونکە ٨ لیتری تێکراوە لە کۆی نۆ لیتر، بۆیە ئەو دەبە نۆ لیترییە پڕدەبێت و ٣ لیتریش لەنێو دەبە ٤ لیترییەکەدا دەمێنێتەوە.

١٢) چـرایەك و پڵیتەکـەی بـە ١٥٠ دینـارن. چـراکە سـەد دینـار لـە پڵیتەکـەی گرانترە، کەواتە هەریەکەیان بایی چەندن؟

و/ چراکە بایی ١٢٥ دینارە و پڵیتەکەش ٢٥ ، بەمەش جیاوازی نێوانیان دەبێتە ١٠٠ دینار.

١٣) لەشوێنی هێمای پرسیارەکە دەبێت ژمارە چەند دانێین ؟

٧	٥	٩	١٨
٦	٣	٧	٢١
٤	٣	٩	؟
٧	٤	٨	٢٤

و/ لە لای چەپەوە بۆ لای ڕاست : ژمارەی ستوونی یەكەم– ژمارەی ستوونی دووەم×ژمارەی ستوونی سێیەم = ژمارەی ستونی چوارەم.

٤–٣=١×٩=٩ و كەواتە ژمارە ٩ دادەنێین .

١٤) ئەو ژمارەیە چەندە كە پێویستە پاشی ئەم كۆمەڵەیە بێت؟

(٤) (٩) (٢٥) (٤٩) (؟)

و/ ئەو ژمارانە دووجای ژمارەكانی: ٢ و ٣ و ٥ و ٧ ن، هەموویان دووجای بنەڕەتین. كەواتە دووجای دوای ئەمان ژمارە ١١ دەبێت كە بە دووجاكردنی دەكاتە ١٢١. واتە لەبری نیشانەی پرسیارەكە دووجای ١١ كە ژمارە ١٢١ ە دادەنێین.

١٤) چوار ئۆتۆمبێل لەهەمان كاتدا گەیشتنە چوار ڕێیانێك، هەریەكەیان لەئاراستەی پێچەوانەی ئەوی ترەوە هاتووە. هەموو شۆفێرەكانیش پەلەیانە، بۆیە بەردەوامبوون لە لێخوڕین تاوەكو گەیشتنە چوار ڕێیانەكە و هەر چواریان لەیەك كاتدا و بەبێ وەستان ڕۆیشتن. بەڵام ئۆتۆمبێلەكانیش بەیەكتریاندا نەكێشا، باشە چۆن؟

و/ هەموو ئۆتۆمبێلەكان بەلای چەپدا دەسوڕێنەوە و بەیەكدا ناكێشن.

١٥) منداڵێك هەیە دەیەوێت فێری ئێ و بێی ئینگلیزی بێت و تەنها دەزانێت هێڵی ڕاست بكێشێت. كەواتە دەتوانێت چەند پیتی گەورەی ئینگلیزی(Capital) بكێشێت یان بنوسێت؟

و/ دەتوانێت ئەم پیتە ڕاستانە بنوسێت:

A-E-F-H-I-K-L-M-N-V-W-X-Y-Z و ناتوانێت ئەم پیتانەی تر بنوسێت B-C-D-G-J-O-P-Q-R-S-U چونكە هێڵی لاریان تێدایە.

١٧) ئەم هێڵەی خوارەوە درێژییەكەی نزیكەی ٢،٥ سم

B----------A

دەتوانن بەبێ ئەوەی لێی بسڕنەوە یان دەستی لێبدەن ئەم هێڵە كورت بكەنەوە؟

و/ دەتوانیت دوو هێڵی دیكە بكێشێت كە یەك لە یەك درێژترین .

١٨) ئەو شتە چییە كەی ویستت بەكاری بێنی فڕێی دەدەی و كەی ویستت بەكاری نەهێنی بۆلای خۆتی ڕادەكێشی ؟

و/ ئاسن و پەتی لەنگەری كەشتییە.

١٩) لەم هەژماركارییەی لا خورەوە، ژمارەكان بەهای ڕاستەقینەی خۆیان نییە، بەڵكو بەهاگەلێكن پێیان دراوە:

گەر: ٣٥+٤٨= ٤٠

٢٤=٣٤+٢٣

٢٦ =٢٥+١٥

؟ =٢١+١١

و/ وەڵامەکە ١٠ یە : (٣+٥+٤+٨= ٢٠×٢=٤٠) .

بەڕێگەیەکی هاوشێوە دەتوانین بنوسین: ١+١+٢+١= ٥×٢= ١٠ .

٢٠) کاتژمێرەکەی هۆشمەند ١٠ خولەك دواکەوتووە. لەکاتێکدا ئەم بڕوای وەهایە کە تەنها ٥ خولەك دواکەوتووە. کەچی کاتژمێرەکەی شەماڵ ١٠ خولەك لەپێشە و بڕوای وەهایە تەنها ٥ خولەك لە پێشە. ئێستاکەش هۆشمەند و شەماڵ دەبێت کاتژمێر چوار بەپێی کاتژمێرەکەی خۆیان بگەنە شوێنێکی دیاری کراو، کەواتە هەردووکیان کاتژمێر چەند دەگەنە شوێنەکە لەکاتێکدا کاتژمێرەکانیان جیاوازی هەیە لە دیاری کردنی کاتدا؟

و/ لە کاتژمێرەکەی هۆشمەند کاتژمێر ٤:٠٥ خولەکە و لای شەماڵ کاتژمێر ٣:٥٥ خولەکە .

٢١) چی پەیوەندییەك تۆ و تاکە زاوی برای دایکت بەیەکترەوە دەبەستێتەوە؟

و/ کوڕ و باوکایەتی .

٢٢) ٦٥٦٧:٤٩٣١:٣٢٩٥ کام زانجیرەی لای خوارەوە پەیوەستە بە هەمان زنجیرەی لای سەرەوە؟

٦٩٤٣:٤٨٥٢:٣٧٥٢

٦٤٩٠:٤٩٢٣:٣٧٢١

٧٨٩٢:٦٣٢٦:٤٢٩٦

٥٦١٧:٣٩٨١:٢٣٤٥

٦٤٢٣:٣٨٥٢:٢٣٤٦

و/ ٥٦١٧:٣٩٨١:٢٣٤٥

٢٣) ئەو شتت چییە هی تۆیە و خەڵك زۆرتر لەتۆ بەكاری دێنن ؟

و/ ناوتانە.

٢٤) كەسێك ٢ كلم بەرەو ڕۆژهەڵات دەڕوات، ئەوجا ٢ كلم بەرەو باشور و ٢كلم ی تریش بەرەو ڕۆژهەڵات و ٣ كلم بەرەو باكور و ٤ كلم بەرەو ڕۆژئاوا. كەواتە دەبێت چەند كلم و بەكام ئاراستەدا بڕوات بۆئەوەی بگەڕێتەوە هەمان ئەو ناوچەیەی لێیەوە دەرچووە؟

و/ دەبێت ١ كلم بەرەو باشوور بڕوات .

٢٥) چـی تاكـە ژمارەیـەك دەتوانرێـت لـەنێو ئـەم چوارگۆشـە لـەبری هێمـای پرسیارەكە دابنرێت ؟

٥	٦	١٥
٩	٣	١٣
؟	٢	٨
١٣	٧	٢٠

و/ هـەردوو ژمـارەی یەكـەمی سـتونێك دەكەنـە كـۆی دوو ژمـارەی دوای خۆیـان لەهەمان ستوون. بۆنمونـە: ١٥+١٣= ٢٨ دەبینـی كـە ژمـارە ٨ و ٢٠ لـەخوار ئـەو دوو ژمارەوەن ، هەروەها بۆدوایین ستونیش بـە هـەمان شـێوەیە ٥+٩= ١٤ و گـەر ١٣ ی كۆتـا ژمـارەی لـێ دەربێـنین ئـەوا تـەنها ژمـارە ١ دەمێنێتـەوە، واتـە لـەبری نیشانەی ؟ ژمارە ١ دادەنرێت .

٢٦) مـن مـۆز لـەنێو باخـچەكەمدا دەچێنم و ڕۆژێك باوەشـێك مـۆزم بـرد بـۆ بـازاڕ بۆئەوەی بیفرۆشم. نیوەیم دابە تەماتە و چواردانە مۆزیشم خوارد. ئەوجا نیوەی تریـشیم فرۆشـت و دام بـە سـێو و دواتـریش سـێ دانـە مـۆزم خـوارد. ئـەوجا مۆزێكی ترم خوارد و نیوەی تریشیم دابە چەند گێزەر، ئێـستاكە ٥ مـۆزم مـاوە، كەواتە من چەند مۆزم بردبوو بۆئەوەی لەبازاڕدا بیفرۆشم؟

و/ ٦٤ مۆز: ٦٤÷٢ = ٣٢-٤ =٢٨÷٢= ١٤-٣-١١=١-١١ = ١٠÷٢= ٥ .

٢٧) وەڵامی ئەم هەژمارکارییە بدۆزەرەوە:

گەر : ٦= ١٨

٢٨=٧

٤٠=٨

؟=١٢

و/ ١٠٨ . بـەم شـێوەیە: ١٨=٣×٦ ، ٢٨=٤×٧ ، ٤٠= ٨×٥ ، ٥٤ =٩×٦ ، ٧٠=٧×١٠ ، ٨٨=٨×١١ ، ١٠٨=٩×١٢ە.

٢٨) ئەوە چییە كە ئەگەر لە هەمووشتی بەری تەنها هەر شت دەمێنێتەوە ؟

و/ وشەی ((هەموو)).

٢٩) گەرمیان و ئازاد بران، فێنك و فەرمان براو خوشكن. فێنك دایكی ئازادە، كەواتە فەرمان چی خزمایەتییەكی لەگەڵ گەرمیاندا هەیە؟

و/ خاڵ یان لالۆیەتی, خاڵۆ و خۆیزایەتی .

٣٠) ماڵێك هەبوون كە زۆر منداڵیان هەبوو، منداڵێك لەهەموو شتێكی دەخوارد: چا و قاوە و شیر، بەڵام منداڵێكی تریش هەیە كە هیچ لەمانە ناخواتەوە. لەنێو ئەو منداڵانەدا دوو منداڵ قاوە دەخۆنەوە و چواریش چا و سێ دانەش شیر، لەنێو ئەمانەشدا منداڵێك هەیە تەنها چا دەخواتەوە و منداڵێكی تریش تەنها شیر و منداڵێكی دیكەیش شیر و چا و منداڵێكی تر چا و قاوە. كەواتە لەنێو ئەم خێزانەدا چەند منداڵ هەیە. و چەندیان چی دەخوات و كامیان چی ناخوات.

و/ وەڵامەكە بەم شێوەیە دەبێت :

منداڵ	قاوە	چایی	شیر
A	بەڵێ	بەڵێ	بەڵێ
B	نەخێر	نەخێر	نەخێر
C	نەخێر	بەڵێ	نەخێر
D	نەخێر	بەڵێ	بەڵێ
E	نەخێر	نەخێر	بەڵێ
F	بەڵێ	بەڵێ	نەخێر

*A لە هەموو شتێك دەخوات، B هیچ ناخواتەوە، Dچا و شیر دەخواتەوە و قاوە ناخواتەوە، E تەنها شیر دەخواتەوە، F قاوە و چا دەخواتەوە و شیر ناخواتەوە،كەواتە ٦ منداڵن .

٣١) گەر ٥٠ كەس بۆ دووری ١٠٠ كم لە ماوەی ٢٤ كاتژمێر گەشت بكەن، كەواتە سەد كەس چەندە كاتیان دەوێت تاوەكو ئەو ماوەیە ببڕن، لەكاتێكدا خێراییەكان لەهەردوو بارەكە هاویەك بێت؟

و/ ٢٤ كاتژمێر .

٣٢) كەسێك هەبوو لەدەرەوەی ماڵەكەی خۆی پیاسەی دەكرد،بارانیش دەستی دایە دابارین. كابرا چەتری پێ نەبوو، كلاَویشی لەسەر نەبوو. جلەكانی بە تەواوەتی تەڕ ببوون، بەلاَم پرچی سەری تەڕ نەبوو. كەواتە ئەمە چۆن ڕوویدا ؟

و/ پیاوەكە كەچەڵە !

٣٣) لە پاریسدا هەموو ٣٠ خولەك جارێك یەك پاس لە گەراجەوە دەکەوێتە ڕێ. کارمەندێکی گەراجەکە بە کەسێکی گوت کە دوایین پاس چەند چرکەیەك لەمەوپێش بە ١٠ خولەك بەر لەکاتی ئاسایی خۆی ڕۆیشتووە، پاسەکەی تریش کاتژمێر ٩:٣٥ خولەکی بەیانی دەکەوێتە ڕێ . کەواتە کارمەندەکە لەکاتژێر چەند ئەم زانیاریانەی داوە بەم کەسە؟

و/ ٩:١٥ خولەك . ٦

٣٤) ئاران و کوردیار بە خرۆشەوە باسی ئەنجامی یەکێك لەو پێشبڕکێیانەیان دەکرد کە لە سیدنیدا بەڕێوە چوو بوو. لەم پێشبڕکێیەدا سێ پێشبڕکێ کار هەبوو: E-D-C . ئاران گوتی کە C پلەی یەکەمی بەدەست هێناوە، D یش پلەی دووەم ، بەڵام کوردیار دووپاتی کردەوە کە E پلەی یەکەم و C پلەی دووەمی بەدەست هێناوە. ئەوەی ئاران و کوردیار کوتیان بەتواوەتی ڕاست نەبوو، یەکێك لە زانیاریەکانیان هەڵە بوو. کەواتە ئەو پلانەچین کە هەریەکە لە (E-D-C)بەدەستیان هێناوە؟

و/ E پلەی یەکەمی بەدەست هێنا، و D یش پلەی دووەم و C یش پلەی سێیەم.

٣٥) سێگۆشـەیەكی پێـچەوانە دەبینـی كەلـە ١٠ ژمـارە پێـك هـاتووە. دۆخـی سێگۆشـەكە تـەواو پێـچەوانە بكـەرەوە و بنكـی بكـەرە لوتكـە و لوتكەشـی بكـەرە بنك، بەو مەرجەی تەنها شوێنی سێ ژمارە بگۆڕدرێ .

١٠ ٩ ٨ ٧

٤ ٥ ٦

٣ ٢

١

و/ ١

٩ ٨

٤ ٥ ٦

١٠ ٣ ٢ ٧

٣٦) چۆن ژمارە ٤ دەتوانێ ببێتە نیوەی ژمارە ٥ ؟

و/ لە ژمارەی ڕۆمانیدا ژمارە ٤ بە (IV) دەنوسرێت و ئەم پیتانەش لـە نوسینەوەی ژمارە ٥ ی ئینگلیزی بەڕێنوسدا دەبێتـە نیـوە، بـەم شێوەیە F(IV)E .

٣٧) لەڕێگـەی كێـشانی هێڵێكـی ڕاسـتەوە(واتـە بەیـەكجار كۆكردنـەوە) چـۆن دەتوانی ئەم هاوكێشەیە بسەلمێنی؟

٥+٥+٥= ٥٥٠

و/ لەبری هێمای + یەكەم ژمارە ٤ دادەنێین، بەم شێوەیە:

٥٤٥+٥=٥٥٠

٣٨) داهاتی ساڵانەی كەسی X گەیشتە ٦٣٠٠٠$، سێیەكی ئەم داهاتە بەهۆی باجەوە لەدەستی دا. ئەو بڕەپارەیەشی كە مابوویەوە خستیە هەمان ئیشەوە بە نیوە قازانجی پارەی سەرمایەكە. ئەوجا سێیەكی ئەم پارەیەشی بۆ خەرجی ئیشەكە خەرج كرد. لەو پارەیەشی كە لێی مایەوە حكومەت سێیەكی لێبرد وەكو باجی ئەم ساڵ. كەواتە پیاوەكە چەندێك پارەی مایەوە ؟

و/ بڕی داهات = $63000

سێیەكی بۆ باج = $21000

$42000

قازانج دەكاتە نیوە= $21000

تێكڕای پارەكە= $63000 -

سێیەكی بڕی ئەم پارەیە بۆ خەرجی كار= $42000

تێكڕای ماوە = $21000 -

سێیەكی ئەم پاریە بۆباجی ساڵانە دانراوە= $14000

كەواتە كابرا ئەوەی بۆی دەمێنێتەوە= $7000

٣٩) ژن و مێردێكی دەوڵەمەند ڕۆژی یەك شەممە ڕۆیشتن بۆ سەردانی كڵێسا. ئەوكاتەی گەڕانەوە دیتیان گەنجینەكەیان دزراوە، بۆیە پرسیاریان لەهەموو ئەو

كەسانە كرد كەلەماڵی ئەواندا ئیشیان دەكرد، بەوەی لەو كاتەی ئەمان لەماڵێ نەبوون ئەوان چییان كردووە. چێشت لێنەر گوتی : خەریكی چێشت لێنان بوومە، یارمەتی دەری چێشت لێنەرەكەش كوتی: یارمەتی چێشت لێنەرەكەم داوەز خزمەتكارەكانیش كوتیان: خەریكی ئامادەكردنی خوانی نانی نیوەڕۆ بووینە. باخەوانەكەش كوتی: ئەوكاتەی كاری باخەوانی كۆشكم تەواوكرد ڕۆیشتووم بۆئەوەی پۆستێك بێنم. ئەو ژن و مێردە گومانی تەواویان هەبوو كە هەریەكێك لەم كارمەندانەی كۆشكەكەیان ئەو پارە و زێڕەی دزیون. كەواتە لەم كاتەدا ژن و مێردەكە گومانیان لەكێ بوو؟ بۆچی ؟

و/ باخەوانەكە درۆی دەكرد؟ چونكە ڕۆژی یەك شەممان پشووە و هیچ پۆستەیەك ناهەنێردرێ.

٤٠) وشەیەك هەیە گەر سێ پیتی لێ بسرینەوە شەشی دەمێنێتەوە. ئەو وشەیە چییە ؟

و/ سی و شەش– سی و = شەش

٤١) فەرموو لەمەش بنواڕە :

ئەستێرە	ئەستێرە	مانگ	١٠
مانگ	گوڵ	خۆر	
مانگ	خۆر	ئەستێرە	٩
٨	١٢		

دوو ئەستێرە+١ = ١٠

١ مانگ +١خۆر+١ ئەستێرە- ٩

١ئەستێرە+ ٢ مانگ- ٨

١ ئەستێرە+١گوڵ+١ خۆر - ١٢

بەهای ژمارەیی یەك ئەستێرە و یەك مانگ و یەك خۆر و یەك گوڵ چەندە؟

و/ ئەستێرە - ٤

مانگ- ٢

خۆر-٣

گوڵ - ٥

٤٢) وشەیەك كەلە پێنج پیت پێك هاتووە منداڵ دەگۆڕێت بۆ ئافرەت، ئەو وشەیە چییە ؟

و/ تەمەن .

٤٣)پێنج منداڵ لەسەر لێواری ئاوزێڵێكی پڕ لە گوڵاو دانیشتن. A لەتەنیشتی ڕاستی E یەوە دانیشتووە، E لە لای چەپی B دانیشتووە، E لای ڕاستی A و C دانیشتووە، A یش لای چەپی D دانیشتووە. كەواتە كامیان لەیەكەم ڕیزی لای چەپ دانیشتووە ؟

و/ C لەوێدا دەنیشتووە. منداڵەكان بەم شێوەیە دانیشتوون: DABEC .

٤٤) داوا لە خوێندكارێك كرا ژمارەیەك لێكدانی ٣ بكات و لەئەنجامدا ٨ یشی لەگەڵ كۆبكاتەوە. بەلام خوێندكارەكە ژمارەیەكی كۆكردەوە لەگەڵ ٨ و دواتر

ئەنجامەکەی لێکدانی ٣ کرد. ئەنجامی ئەم کردارەش ٦٩ بوو. کەواتە ئەو ئەنجامەی پێشووتر چەند بووە، کەبەهۆیەوە ٦٩ ی دەست کەوتووە.

و/ ٥٣ بووە، ئەمەش بەم هۆیەوە دەزانین و دەیسەلمێنین :

٦٩-٢٤=٤٥+٨= ٥٣ .

٤٥) گەشتیارێك بۆ لادێیەك دەڕۆیشت، ئەوکاتەی گەیشتە دوو ڕێیانێك نەیزانی کام ڕێگە بگرێت. لەناکاو بینی دوو کەس بەرەو ڕووی دێن. هەستی کرد کەیەکێك لەمانە هەمیشە ڕاست بێژە و ئەویتریش درۆزنی تەواوە، بەڵام نەیزانی کامەیان ڕاستبێژەکەیە و کامیشیان درۆزنەکە. کەواتە دەبێت چی پرسیارێکیان لێبکات بۆئەوەی هەردووکیان ڕێگەی ڕاستی پیشانبدەن، بۆگەیشتن بە لادێکە؟

و/ کابرا لەیەکێکیانی پرسی و بەدەستی ئامارەی بۆ ئەویتر دەکرد و وتی: ((بڕوات وەهایە هاوڕێکەت کام ڕێگەم پیشان دەدات بۆئەوەی بم گەیەنێتە گوندەکە؟)). گەر ئەم پیاوەی پرسیاری لێکراوە ڕاستگۆکە بێت ئەوا بەئاراستەی هەڵە ئامارەی پێدەدات(چونکە دەزانێت هاوڕێکەی درۆزنە و ئاراستەی ڕێگەی هەڵەی دەکات) ، خۆئەگەر ئەوەی لێی پرسراوە درۆزنەکەش بێت ئەوا بێگومان ئەمیش بە ئاراستەی هەڵە ئاراستەی دەکات. کەواتە لەم دۆخەدا گرنگ نییە لەم کەس دەپرسێت, چونکە هەردووکیان ئاراسەی هەڵەی دەکەن.

٤٦) کەشتییەکی گەشتیاری نغرۆ بوو. هەریەکە لە A ،B، C ڕزگاریان بوو، بەهۆی شەپۆلەکانی دەریا و ئەوپەڕی هەوڵدانی خۆیان گەیشتبوونە کەناراوەکانی دوورگەیەکی بچووك. زۆر ماندوو بوون، نوستن.

A لەپێشدا بەخەوەر هاتەوە، سنوقێك سێوی بینی كە شەپۆلەكە بەرەو كەناری دێنیٚ بۆیە $\frac{1}{3}$ی بڕی ئەو سێوانەی خوارد كەلە نێو ئەو سنوقەدا هەبوون. ئەوجا نوستەوە. دواتر B بە ئاگا هاتەوە و ئەوجا ئەمیش بۆیە $\frac{1}{3}$ی بڕی ئەو سێوانەی خوارد كەلە نێو ئەو سنوقەدا هەبوون، دواتر خەوی لێكەوت. ئینجا C بەخەوەر هاتەوە و نەیزانی هەردوو هاوڵەكەی تری لەو سنوقە سێوەیان خواردووە، بۆیە ئەمیش $\frac{1}{3}$ی بڕی ئەو سێوانەی خوارد كەلە نێو ئەو سنوقەدا مابوون و پاقیەكەی بۆ هاوڵەكانی بەجیٚ هێشت. لەم كاتەدا تەنها ٨ سێو لە نێو سنوقەكەدا مابوویەوە. كەواتە ژمارەی ئەو سێوانە چەند بووە كەلەنێو سنوقەكەدا هەبوونە بەرلەوەی هیچ كام لەم كەسانە لێی بخۆن؟

و/ ٢٧ سێو، بەم شێوەیە دەیسەلمێنین:

٢٧-٩= ١٨-٦=١٢-٤= ٨ .

٤٧) منداڵێكی بچكۆلانە هەبوو كەلە نهۆمی دەی باڵەخانەیەكدا لەگەڵ باوكیدا دەژیا، ئەوكاتانەی سوبحەینان بۆ خوێندنگە دەڕۆیشت مەسەدەكەی بەكاردەهێنا بۆئەوەی لە نهۆمی دەیەمەوە دایبەزێنێتە خوارەوە و بیگەیەنێتە دەروازەی ڕۆشتنە دەرەوە لە باڵەخانەكە، بەڵام ئەو كاتانەی كە لە خوێندنگە دەگەڕایەوە بەمەسەدەكەدا تەنها تاوەكو نهۆمی ٧ دەڕۆیشت و ئەو سیٚ نهۆمەكەی تری بە پیٚ دەبڕی، بۆچی ؟

و/ منداڵەكە باڵای كورتە و دەستی ناگاتە ژمارە ١٠ بۆئەوەی بیگەیەنێتە نهۆمی ١٠، بۆیە تەنها دەتوانیٚ دەست بنێت بە ژمارە ٧ و لەوە بەرزتر باڵای پێی ناگات.

٤٨) ئەگەر ٩ ی نیسان دوو ڕۆژی پاش سبەی بێت كە ڕۆژی چوار شەممە دەكات. كەواتە وایین ڕۆژی مانگەكە چەند شەممەیە ؟

و/ وەك دەزانین ٩ ی نیسان چوارشەممەیە، چوارشەممەی داهاتووش دەكاتە ١٦ ی نیسان و چوارشەممەكەی تریش دەكاتە ٢٣ ی نیسان. واتە دوایین ڕۆژی نیسان كە ٣٠ نیسانە هەر ڕۆژی چوارشەممەیە.

٤٩) سێ كەس بەناوی A،B،C ڕۆیشتن بۆ قوماربازی. A بەقەد B و C پارەی پێبوو. C گرەوی لەسەر $\frac{1}{6}$ ی تێكڕای قومارەكە كرد. بەمەش لەكۆتاییدا A ی و B وەكو یەك پارەیان پێ مابوو. لەكاتێكدا C هەر لەسەرەتاوە ١٠٠ $ ی پێ بوو، كەواتە بڕی ئەو پارەیە چەندە كە هەریەكە لە A ی و B لەگەڵ خۆیاندا هەڵیان گرتبوو؟ پاشی قومارەكە هەریەكەیان چەندە پارەیان پێ مایەوە؟

و/

قورمار بازەكان	هێناویەتی	لەگەڵ خۆیدا بردوویەتی
A	$ ٣٠٠	$١٠٠
B	$٢٠٠	$١٠٠
C	$١٠٠	$٤٠٠

٥٠) گەر ٤ پیاو پێویستیان بە ٦ كاتژمێربێت بۆئەوەی ٨ چاڵ هەڵبكەنن، ئەوا یەك پیاو چەندی پێویستە بۆئەوەی بتوانێت $\frac{1}{2}$ ی چاڵێك هەڵبكەنێت؟

و/ هیچ كەسێك ناتوانێت نیو چاڵ بكەنێت .

٥١) ٥ كەس بەناوەكانی A ،B، C، D، E ڕۆیشتنە كێبڕكێیەكەوە بۆ خەملاندنی ژمارەی دانەكانی فاسۆلیای نێو گۆزەیەك. A بڕوای وەهابوو كە ٣٠ دانەی تێدایە، B بڕوای وەهابوو كە ٢٨ دانەی تێدایە، C بڕوای وەهابوو كە ٢٩ دانەی تێدایە، D بڕوای وەهابوو كە ٢٦ دانەی تێدایە. خەملاندنی دوودانەیان بە جیاوازی یەك دانە لەڕاستییەوە دووربوو، ئەویتریش بە ٤ دانە، ئەویتریشیان بە ٣ دانە. بەلاّم دانەكیان ڕاستی وت. كەواتە ژمارەی ئەو دانە فاسۆلیایانە چەند بوون كە لەنێو ئەو گۆزەیەدا بوون ؟

و/ ژمارەی دانە فاسۆلیاكان ٢٩ دانەیە .

٥٢) ئەوەچییە: دروستكاری نایەوێت، كڕیاری بەكاری ناهێنێت، بەكارهێنی نایبینێت ؟

و/ كفن یان بەرگی مردوو .

٥٣) ٢٥ كەس هان لە ژورێكی پەتاڵی چوار گۆشە. هەریەكە لەم كەسانە بەبێ هیچ جوڵەیەك و مل سوڕاندنیش دەبێت هەموو ژورەكە ببینێت(جگە لە سوڕاندنی چاویان). سێوێكیان پێدەدرێت و دەبێت هەموویان ببینن، دەبێت ئەم سێوە لەكوێ دانێن بەوەی هەموویان جگە لەیەك كەسیان ببینن ؟

و/ دەیخەینە سەر یەكێك لەو كەسانەی لەنێو ژوورەكەدان.

٥٤) لە ژورێکدا کۆمەڵێك مریشك و پشیلە هەن. ئەم کۆمەڵەیەش ١٥ سەر و ٥٠ قاچیان هەیە. کەواتە چەند پشیلە لەو ژورەدایە؟

و/ ١٠ پشیلە .

٥٥) ئەو پیتانە کۆبکەنەوە بۆ دەست کەوتنی ڕستەیەکی بەسوود :

ج و ا ن ت ر ، ب ە ر ِ و و ن ا ك ی/ ه ە ن ا و ت ا ن/ ژ ی ا ن ت ا ن/ ب ك ە ن/ ڕ و و خ س ا ر ت ا ن . ب ە ج و ا ن ی/ ن ە ك

و/ بە ڕووناکی هەناوتان ژیانتان جوانتر بکەن، نەك بە جوانی ڕووخسارتان .

٥٦) ئاهەنگی ڕۆژی لەدایك بوون بۆ بەڕێز X ڕێکخرا، دەبوو کێکەکە ببڕێت. حەوت لە هاوڵەکانی کۆبوونەوە و داوایان لێکرد ئەو کێکە بکات بەهەشت بەشی تەواو چونیەکەرد بەسێ هەنگاو، کەواتە چۆن ئەمە دەکات ؟

و/ دەبێت دوو لەتی یەکەم بەشێوەی پیتی X بێتو ئەمەش مانای وەهایە کێکەکە دەکەین بە ٤ پارچەوە، ئەوجا ئەم پارچە کێکانە بەشێوەی ئاسۆیی کەرت بکات، لەناوەڕاستەوە.بەمەش ٨ پارچە کێکی چنگ دەکەوێت بەسێ هەنگاو یان سێ بڕینز

٥٧) کەسێك لە وێنەیەکی سەر دیواری ڕوانی و ئەوجا کوتی: ((نەبرام هەیە و نەخوشك بەلاّم باوکی ئەم کابرایە باوکی کوڕەکەمە))، کەواتە لەوێنەی کێی دەڕوانی ؟

و/ وێنەی کوڕەکەیەتی.

٥٨) گەر لە ٢٠١ ەوە بۆ ٣٠٠ بنوسیتەوە چەند جار ژماری ٢ دەنوسیتەوە ؟

و/ وەڵامەكە :

٩٩ جار+١٩ جار

بـــەم شـــێوەیە:(٢٠٢+٢١٢+٢٢٠+٢٢١+٢٢٢+٢٢٣+٢٢٤+٢٢٥+٢٢٦+٢٢٧+٢٢٨+٢٢٩+ ٢٣٢+ ٢٤٢+٢٥٢+٢٦٢+٢٧٢+٢٨٢+٢٩٢) = ١١٨ جار.

٥٩) گەر بە پیت لە ژمارە یەكی ئینگلیزییەوە دەست پێبكەی ئەوا تا ژمارە چەند دەڕۆی بەبێ ئەوەی پێویستت بە نوسینی پیتی a بێت ؟

و/ پیتی A بەكارناهێنن تاوەكو دەگەنە ژمارە هەزار one thousand ، ڕەنگە بەلاتانەوە سەیربێت، بەڵام ڕاستەقینەیە وتاقی بكەنەوە .

٦٠) ئەمە لە ئاوەزتاندا ئەنجام بدەن نەوەك لەسەر لاپەڕە. ژمارە ١٠٠٠ وەربگرە و ٤٠ یشی بخەرە سەر، ئەوجا ژمارە ١٠٠٠ ی دیكەی بۆ زیاد بكە. ئەوجا ژمارە ٣٠ و دواتریش هەزار و ٢٠ و دواتر ١٠٠٠ی تریش ، ئێستاش ژمارە ١٠. كەواتە كۆی گشتی چەند دەكات ؟

و/ وەڵامەكـە ٥٠٠٠ هـەزارەو باشـە دەزانم زۆربـەتان پـاش كۆكردنەوەكـە بـەم ژمارەیـە دەگات، لەكاتێكدا وەڵامی ڕاسـت ٤١٠٠ ە . دەتـوان لەمـە دڵنیاببنـەوە لەڕێگـەی دووبـارە ئەنجامدانـەوەی كردارەكە، بـەڵام ئـەمجارەیان بە بـەكارهێنانی هەژماركار.

٦١) ئـەم دەسـتەواژە ئینگلیزییـە LEAP YEAR بەشـێوەی جفـرە بـەم جـۆرە دەنوسرێت NGCR AGCT. کەواتە ئەم وشەیە CENTURY بەم جفرەیە چۆن دەنوسرێت؟

و/ EGPVWTA . بۆئەمـە دەبێـت بەسـەر یـەك پیتـدا بازبـدەی لەڕیزبەنـدی پیتـە ئینگلیزییـەکان ، وەکو : (A=C= ، E=G ، L=N)، ئەمـەش دەسـتەبەر و زامنـی کردنەوەی جفرەکەیە.

٦٢) خـشتەیەکتان بـۆ دانـراوە کـە ١٦ چوارگۆشـەی تێدایـە. ڕەنگـی بکـەن، بـەم شێوەیە: چوار چوارگۆشە بە ڕەنگی شین و سیان بـە سـوور و سێیان بـە سـەوز و سیانیش بە زەرد و سیان بە سپی. بەشێوەیەك ڕەنگـی بکـەن کـە نابێـت هـیچ دوو ڕەنگێك لە هێڵێکی ئاسۆیی یان ستونی یان تیرییشدا هەبن .

و/

سەوز	سپی	شین	زەرد
شین	زەرد	سوور	سەوز
سوور	سەوز	سپی	شین
سپی	شین	زەرد	سوور

٦٣)خاوەن یانەیەك بەهۆی پیرێتییەوە كۆچی دوایی كرد. لە وەسیەت نامەكەیدا ئاماژەی بەوە كردبوو كە ٢١ بەرمیلی تەختەیی جوانی بەجێ هێشتووە، حەوت دانەیان پڕبوو لەمەی و حەوتیش تریش نیوە و حەوتی دیكەش پەتاڵ. هەموو ئەمانەی بۆ هەر سێ منداڵەكەی بەجێ هێشتبوو. كەواتە ئێستاكە دەبێت بەرمیلەكان بەشێوەیەك دابەش بكرێت هەر منداڵێكی چەند بەرمیلێكی بكەوێت، هیچ ئامێرێكیش نییە بۆ ئەوەی بتوانن بەڕێكی ناواخنی بەرمیلەكانی پێ دابەش بكەن. كەواتە چۆن دەتوانرێت ئەم بەرمیلانە بە ڕێكی بەسەر ئەم منداڵانەدا دابەش بكرێت ؟

و/ بۆئەمەش ٤ بەرمیلی نیوە پڕ دەكەنە نێو ٢ بەرملی پەتاڵەوە و پڕ دەبێت، بەمەش ٩ بەرمیلی پڕمان دەبێت و ٣ بەرمیلی نیوەپڕ و ٩ بەرمیلی پەتاڵ، هەریەكە لەوانیش : ٣ بەرمیلی پڕ و ١ بەرمیلی نیوەپڕ و ٣ بەرمیلی پەتاڵی بەردەكەوێت .

٦٤) دەتوانی لەوشەی ساڵ ەوە وشەیەكی تر دروست بكەیت ؟

و/ سلاّ .

٦٥) دووكەس بەناوی A و B ئالوودەی درۆ بوونە، لەهەمان لادێدا نیشتەجێن، بەلاّم هەریەكەیان لەچەند ڕۆژێكی هەفتەیەكدا درۆ دەكەن. A تەنها لەڕۆژەكانی دووشەممە و سێ شەممە و چوارشەممەدا درۆ دەكات. B یش بەدرێژایی ڕۆژەكانی پێنج شەممە و هەینی و شەممە درۆ دەكات. كابرایەك هاتە گوندەكە و لە A پرسی: ئەمڕۆ چ ڕۆژێكە؟ ئەویش كوتی: دوێنێ ڕۆژی درۆی من بوو، دواتر

Scanned by CamScanner

ئەم کابرایە ڕۆیشت بۆلای B و هەمان پرسیاری لێکرد، ئەویش پێی گووت: دوێنێ ڕۆژی درۆی منیش بووە. کەواتە ئەو ڕۆژە چ ڕۆژێکە کە ئەو پیاو پرسیاری لەبارەوە دەکات؟

و/ ڕۆژی پێنج شەممەیە. لەڕۆژی پێنج شەممەدا A دەبێت ڕاستگۆبێت و درۆ نەکات. کەواتە ئەو درۆی نەکرد کە وتی: دوێنێ یەکێك بووە لەڕۆژەکانی درۆکردنی من(واتا دوێنێ چوار شەممە بووە)، بەڵام B درۆی کرد ئەوکاتەی گوتی: دوێنێ (کە چوار شەممە دەکات) ڕۆژی درۆی من بووە. لەکاتێکدا لە ڕۆژی چوارشەممەدا B بۆی نییە درۆبکات، بەڵکو پێنج شەممە ڕۆژی درۆیەتی.

٦٦) شتێك هەیە ئەوەی دروستی دەکات نهێنیەکەی نازانێت و ئەوەشی دەیبات نایناسێت و ئەوەشی دەیناسێ نایەوێت. کەواتە ئەو شتە چییە؟

و/ پارەی قەڵپ و تەزویرە .

٦٧) کەسێك بەکوژراوی لە نوسینگەکەی دۆزرایەوە، بەسەر سەردا لە نوسینگەکەی کەوتبوو، لەدەستیشیدا دەمانچەیەك هەبوو. ئەوکاتەی پیاوانی پۆلیس ڕۆیشتنە نێو ژوورەکەوە، کەسێکیان دەستی نایە ئامێری تۆمارکارێك کەلە ژوورەکەدا و لەتەنیشتی پیاوەکەوە دانرابوو بە شریت تۆماری دەکرد، ئەوجا لەتۆمارکارەکەوە گوێیان لە دەنگێك بوو دەیگووت: ((ناتوانم چیتر بەم دۆخەوە بژیم. هیچ شتێك نییە لەپێناویدا بژیم))، دواتر دەنگی تەقینی فیشەکێك هات. باشە ئێستا چۆن بزانین ئەو پیاوە کوژراوە یان خۆی کوشتووە؟

و/ کابرا بەدەستی تاوانبارێك کوژراوە. چونکە ئەوکاتەی کەسێك خۆی بکوژێت و بە شریت تۆماری بکات ئەوکات کاتی کوشتنەکەی دوا ساتی تەواوبوونی

شریتەکە دەبێت، بەو مانایەکەی کەخۆی دەکوژێت شریتەکەش لەکۆتا دەبێت، بەڵام کە پۆلیسەکە تۆمارکارەکەی داگیرساند شریتەکە هێنرابوویە پێشەوە و یەکەمین قسەی کابرای کوژراوی لێوە بەرزەوە بوو، واتە کەسێك ئەو شریتەی هێناوەتە پێشەوە.

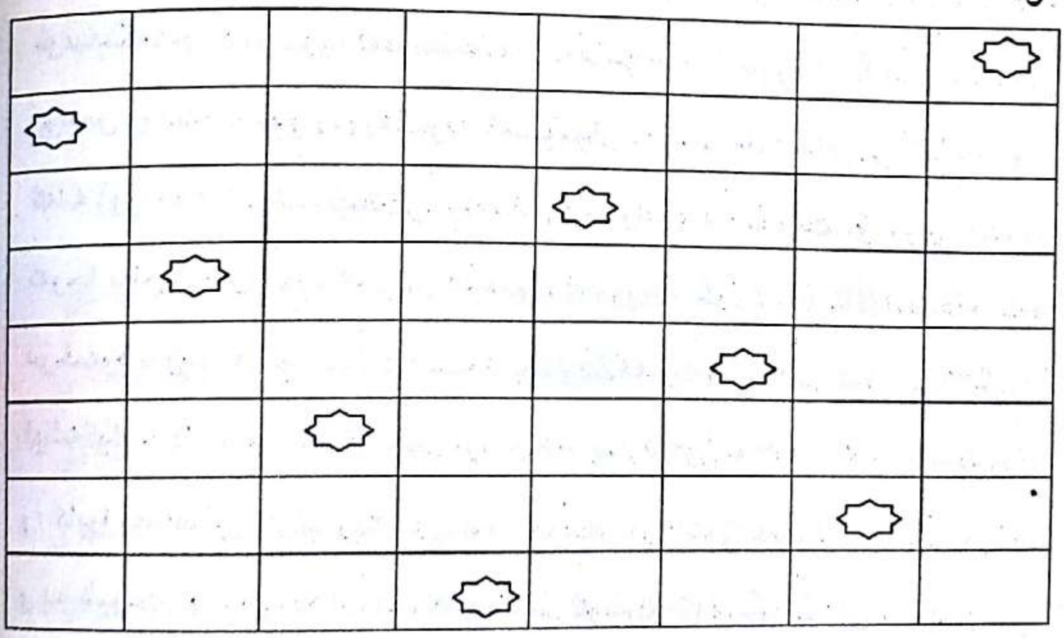
٦٨) لە وشەی ((شێت))ەوە ١٣ وشە دروست بکە. خۆمان ١٠ وشەمان پێداوی تۆیش ٣ دانەی تری بۆ زێدبکە.

شـــێتانە، بەشـــێتی، شـــێتۆلکە، شـــێتێتی، شـــێت و شـــر، شێتخانە،شێتی،شێتم،شێتن،شێتەگیان.

و/ .... و ....و ....

٦٩) خشتەیەکی چوارگۆشەیی بکێشە، کە دابەشکرابێت بۆ : ٨×٨=٦٤ . لەنێو ئەم خشتانەدا ٨ دینار دانێن بەجۆرێك هیچ دوو دینارێك یەکتر نەبڕن.

و/



٧٠) جوتیارێك لەسەر لێواری مەرگە و ١٧ ئەسپی هەیە، دەیەوێت بیدات بەسێ کورەکەی. دەیەوێت نیوەی ژمارەی ئەسپەکانی بە کورە گەورەکەی بدات، هەروەها دەیەوێت سێ یەکی ئەسپەکانیش بدات بە کوری دووەمی و ٩/١ یشی ببەخشێت بە کوری سێیەمی. پاش ئەوەی باوکی ئەم وەسیەتەی کرد کۆچی دوایی کرد. هیچ کەس نەیزانی چۆن ئەم وەسیەتە جێبەجێ بکات. نەشیان دەویست ئەسپەکان بفرۆشن بۆئەوەی ئەم کێشەیە چارەسەر بکەن. ئەوجا دراوسێیەکیان هات و گوێی بۆ ئەم کێشەیان ڕادێرا، ڕاستەوخۆ چارەسەرێکی زۆرباشی بۆ ئەمە دۆزییەوە و وەك چۆن باوکەکە وەسیەتی کرد وەها بۆی دابەش کردن. کەواتە چۆن ئەمەی ئەنجامدا ؟

و/ دراوسێکە ئەسپەکەی خۆیشی کردە نێو ڕەوە ئەسپە بەجێ ماوەکەوە، بەم شێوەیە کۆی گشتی گەیشتە ١٨ دانە . کوری یەکەم ٩ ئەسپی بەردەکەوێت(نیوەی کۆی ئەسپەکان) ، کوری دووەمیش ٦ ئەسپ دەبات(یەك لەسەر سێی ئەسپەکان) ، و کوری سێیەمیش ٩/١ی ئەپەکانی بەردەکەوێت کە دەکاتە ٢ ئەسپ، بەم شێوەیە هەرسێ کورەکە ١٧ ئەسپ لەنێوان خۆیاندا دابەش دەکەن و کابرای خاوەن ئەسپی دراوسێ سوار ئەسپەکەی خۆی دەبێت و دەڕواتەوە.

٧١) دوو منداڵ لەیەك ڕۆژدا لە یەك دایك و باوك لەدایك بوون، بەڵام جوومك یان لفانەش نین . کەواتە ئەمە چۆن ؟

و/ ئەم دوو منداڵە برای جومکی سێیەم بوون! کەواتەدوو لفانە یان جومك نەبوون، بەڵکو سێ لفانە بوون .

٧٢) ئـەو ٢٥ خاڵانـەی لای خـوارەوە بـە بـەكارهێنانی ٨ هێڵـی ڕێـك بەیـەكتر بگەیەنن، بەجۆرێك هەریەكێك لەم ٢٥ خاڵە یەكجار بەیەكتر بگەن، بەبێ دەست هەڵگرتن.

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

٧٣) ئەم ژمارانە كۆمەڵێك كۆدی نهێنین و مانای پەندێك یان گوتەیەك دەگەیەنن بەزمانی ئینگلیزی، كەواتە فەرموو ئەمەش ژمارەكان :

٨-٢١-١٣-٩-١٢-٩-٢٠-٢٥

١٩-١٦-٥-١-١١-١٩   ٩-١٤   ١٩-٩-١٢-٥-١٤-٣-٥

و/ وەڵامەكە بریتییە لە: Humility Speaks in silence . ژمارەكە بەپێی ئەم ڕیزبەندییە دەبێت، بۆنموونە: M=١٣، U =٢١ ،H=٨

٧٤) پاشایەك دەیەوێت گەوهەرێکی نایاب بە پۆستە بۆ برایەکی بهەنێرێت، بەڵام دەترسێت لەکاتی هەناردنەکەیدا لەڕێدا کەسێك بیدزێت. سنوقێکی هەیە چەندین قوڵف و کلیلی پێوەیە، دەتوانرێت دوو قوڵفی زێدەشی لێ ببەسترێت. بەڵام براکەی کلیلی هیچ کام لەم دوو قوڵفەشی لا نییە. کەواتە ئەم پاشایە چۆن ئەم گەوهەرە بەو سنوقە دەهەنێرێت و براکەشی دەتوانێت بە کلیل بیکاتەوە، لەکاتێکدا کلیلەکەی لای پاشاشی لانییە، بەبێ شکاندنی کلیلەکە و بەکارهێنانی کلیلی جۆکەر؟

و/ پاشاکە قوڵفێك لە پۆستەکەی دەدات و دەیهەنێرێت بۆ براکەی، ئەویش کە کلیلی کردنەوەی لا نییە قوڵفێکی تری لێدەدات و کلیلەکەی لای خۆی دەهێڵێتەوە و پۆستەکە بۆ براکەی دەنێرێتەوە ، کە دەگاتەوە لای پاشاکە ئەم پاش ئەوەی دەزانێ براکەی قوڵفی تایبەتی خۆی لێداوەو پاشاکە قوڵفەکەی خۆی لێدەکاتەوە و دەیهەنێرێتەوە بۆ براکەی، ئەویش کە کلیلی قوڵفەکەی خۆی لایە دەتوانێت بیکاتەوە.

٧٥) ئەو وشەیە چییە هەموورۆژێك دەوترێت و بەهەڵەش دەردەبڕدرێ یان دەوترێ؟

و/ هەڵە یە .

٧٦) کرێکارانی ڕزگارکار ڕۆشتن بۆ لادێیەك کە لێشاو لێی دابوو، لەگەڵ خۆیاندا ١٠٠ کولێرەیان بردبوو. ژمارەی دانیشتوانی ئەو گوندە بچوکەش ١٠٠ کەس بوو. گەورانی لادێکە بڕیاریاندا کە نانەکە بەم شێوەیە دابەش بکرێت : ((هەموو

مندالێك نیو كولێرا و هەموو ژنێكیش دوو كولێرا و هەموو پیاوێكیش سێ دانە كولێرەی بەركەوێت)). كرێكارەكانیش وەك چۆن سەرگەورەی لادێكە داوایان كردبوو وەها بۆیان دابەشكردن. كەواتە لەم لادێیەدا چەند مندالٚ و ژن و پیاو دەژین ؟

و/ ٧٤ مندالٚ و ١٥ ژن و ١١ پیاو .

٧٧) لەسەر ٨ پارچە لاپەرە ئەم ژمارانە بنوسن: ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨ بەجۆرێك هەر پارچە لاپەرەیەك یەك ژمارەی تیا دەنوسن. بەو شێوەیە ڕێكی بخەن كە یەكێك لە چوارگۆشەكان پەتالٚ بێت. ئێستاش دەبێت هەر ژمارەیەك یەكجار بجولێنی و بكەوێتە نێو چوارگۆشە یان پارچە لاپەرە پەتالەكەوە . كەواتە دەتوانن بۆئەوەی وەكو دووەم شێوە چوارگۆشەیی لێبكەن پێویستتان بەچەند گواستنەوەی ژمارەییە ؟

٧	٥	٦
٨	٢	١
٤	٣	

خشتەی چوارگۆشەی یەكەم و بنچینەیی

١	٢	٣
٤	٥	٦
٧	٨	

خشتەی چوارگۆشەی دووەم و ویستراو

و/ ٢٦ گواستنەوە ئەنجام دەدرێت. لەبەرئەوەی یەك چوارگۆشەی چۆڵمان هەیە، بۆیە پێویستە جوڵەیەك كە دەیكەین بینوسینەوە، بەم شێوەیە : (١ ٢ ٣ ١ ٢ ٦ ٥ ٣ ١ ٢ ٦ ٣ ١ ٢ ٤ ٨ ٧ ١ ٢ ٤ ٨ ٧ ٤ ٥ ٦).

٧٨) تاوانبارێك سزا دراوە بە مردن، بۆئەوەی بمرێت سێ هەڵبژاردنی خرایە بەردەست كە بۆی هەیە كامێكیانی بوێت لەوێدا بمێنێتەوە یان لەو ژوورەدا بمرێت، ژووری یەكەم ژوورێكی پڕ لەئاگری بڵێسەداربوو، ژووری دووەم پڕ لەكەسی شێت و چەك بەدەستی بكوژبوو، ژووری سێیەمیش پڕ لەشێرگەلێك بوو كە سێ مانگ دەبوو هیچیان نەخواردبوو، كەواتە كام ژوور هەڵدەبژێرێت؟

و/ بێگومان ژووری سێیەم ، چونكە شێرێك سێ مانگ هیچی پێ نەدرێت ئەگەری زۆری هەیە تۆپی بێت .

٧٩) دووری نێوان X و Y بە شەمەندەفەر ٣٧٥ كلم. ناوچەی Z دەكەوێتە نێوانیانەوە كە ١٥٠ كلم لە X ەوە دوورە. لە كاتژمێر ١٢ ی نیوەڕۆ شەمەندەفەرێك لە X ەوە دەڕوات بۆئەوەی لە ١٢:١٥ خولەكی پاش نیوەڕۆ بگاتە Z . لێرەدا بۆماوەی ١٥ خولەك دەوەستێت و دواتر بەرەو ناوچەی Y بەڕێ دەكەوێتەوە. لەكاتژمێر ١٥:٠٠ی تەواوی دوای نیوەڕۆ دەگاتە ناوچەكە. شەمەندەفەرێكی تر ناوچەی Y لەكاتژمێر ١٢:٣٠ خولەكی پاش نیوەڕۆ بەجێ دەهێڵێت، ئەوجا بەبێ وەستان و بەخێرایی ١٠٠ كلم لە كاتژمێرێكدا دەگاتە X . ئەوكاتەی شەمەندەفەرەكان بەیەكتر دەگەن مانای وەهایە چەند لە ناوچەی Z ەوە دوور كەوتوونەتەوە و خێرایی هەریەكەیان لەم كاتەدا چەندە ؟

و/ هەردوو شەمەندەفەرەكە كاتژمێر ٢ ی پاش نیوەڕۆ بەیەكتر دەگەن و ٧٥ كلم یش لە ناوچەی Z ەوە دوور دەبن .

٨٠) گەر ئەم دوو وشە ئینگلیزییە كۆبكەینەوە :

DANGER = ROADS +CROSS

بە كوردی: یەكتربڕ+ڕێگە= ترس

ئەم هاوكێشەیە ئاماژەیە بۆ كردارێكی هەژماری شێوێندراو. هەر پیتێك ژمارەیەكی تاكە. هەوڵی دۆزینەوەی ژمارە شاراوەكانی پشتی ئەم پیتانە بدەن، بۆدڵنیابوونەوە لە ڕاستی ئەم هاوكێشەیە. (ئەم هەژماركارییە بە پیت و ژمارەی ئینگلیزی ئەنجام دەدرێت) .

و/ ٩٦٢٣٣+٦٢٥١٣=١٥٨٧٤٦

٨١) جاسۆن زۆر خۆشحاڵ بوو بەوەی ناوی خۆی لەسەر ڕووپەڕی ڕۆژنامەی هاوڵەكەی بینی، هاوڵەكەشی پێی گووت: ناوی JASON لەسەر هەموو ڕۆژنامەكان و بۆماوەی پێنج مانگی ساڵ هەر بلاوە، كەواتە بۆ ئەم ناوە دەنوسرێت و لەكوێ دەنوسرێت ؟ لەكاتێكدا جاسۆن خۆی هیچ شتێك نییە و هیچێكی وەهاشی ئەنجام نەداوە تاوەكو لە ڕۆژنامەكاندا باس بكرێت .

و/ Jason سەیری یەكەمین پیتەكانی ئەم مانگانەی كردووە:

November- October-September-August-July

٨٢) دەتـوانی بـە ڕێکخـستنەوەی هـەمان پیتـەكانی وشـەی new door وشەیەكی هاوواتای لە زمانی ئینگلیزیدا بۆ دروستبكەی ؟

و/ one word .

٨٣) شەش كوپ خراونەتە یەك ڕیزەوە. سێ كوپی یەكەم پڕن لە شیر و سێ كوپی كۆتاش پەتاڵن. دەتوانن بە جوڵانی یەك كوپ دووبارە بەشێوەیەك ڕێكی بخەیتەوە كە كوپێكی پەتاڵ دوای كوپێكی پڕبێت و دوای كوپێكی پڕی تریش كوپێكی پەتاڵ و دواتریش كوپێكی پڕ و كوپێكی پەتاڵ بەدوای یەكدا بێن .

و/ پـەرداخی دووەم دەبـەین و نیـوەی شـیرەكەی دەكەینـە نێـو كـوپی پێنجـەم و دواتر كوپی دووەم دێنینەوە بۆ جێگەی خۆی .

٨٤) كابرایەك چووە نێو گەرماوێكەوە و فیشەكێكی نا بە نێو چاوانی خۆیەوە، دواتـر بـەبێ ئـەوەی یـەك تنـۆك خـوێن لـە سـەری بێـت بـە سـاغی هاتـە دەرەوە، لەكاتێكـدا فیـشەكەكەش ڕاسـتەقینەبوو، ئـەم كابرایـە لەشـی پلاسـتیك و شـتی وەهـاش نـەبوو، سـۆپەرمانیش نـەبوو. كەواتـە چۆن توانی بـەم شێوەیە بەساغی دەربچێت؟

و/ تەقەی لە وێنەی خۆی لە نێو ئاوێنەكەدا كردووە!

٨٥) وەڵامی ڕاست بنووسە:

٦-Lunch

٨ -Dinner

٨ -Supper

? -Breakfast

و/ ١٢ – بـۆ پیتـە هێمنـەكان یـان نەبزوێنـەكان (consonant) و ٢ پیتی بزوێنیش (Vowel) .

٨٦) كەسی A بچووكترە لە C بەڵام گەورەتریشە لە B . D یش بچووكترە لە B و C یش گـەورەترە لـە A بـەڵام بـچووكترە لـە E . كەواتـە كـێ لـەم كەسـانە گەورەترین و كامیش بچووكترینە؟

و/D بچوكترینیانە و E یش گەورەترین: DBACE

٨٧) لـەخوارەوە ٣×٣- ٩ خانـە دەبیـنن. ژمـارەی ١ تـاوەكو ٩ ی تێـدا دانـراوە. كەواتـە لـەم ژمارانەوە بتوانن كۆژمارەیەك بەرهـەم بێـنن كەبـە هـەر ئاراستـەیەكدا دەیبەیت هەر بكاتە ١٥ (بۆ وەڵامدانەوە پێشتر ڕووبكەرە بەشی چوارەم لە باسی چوارگۆشە جادووییەكان) .

١	٢	٣
٤	٥	٦
٧	٨	٩

و/ وەڵامەكە :

٦	١	٨
٧	٥	٣
٢	٩	٤

٨٨) چوارگۆشەی جادوویی لەكۆمەڵێك خانەی چوارگۆشەیی پێكدێت كە بەهەر ئاراستەیەكی ڕاستدا بە ستونی و ئاسۆیی و درێژی و پانیشدا هساپی بكەی هەر یەك جۆر یان یەك تێكڕای ژمارەییت چنگ دەكەوێت. بەڵام ئایا دەتوانی چوارگۆشەیەك دروستبكەی كە تێكڕای لێكدانی ستونی و ئاسۆیی ژمارەكان وەكو یەك دەربچن؟ بۆئەمەش هەوڵبدە چوارگۆشەیەكی خانەیی دروستبكە كە تێكڕای لێكدانی بە هەر ئاراستەیەكی ڕێكدابێت بكاتە ٢٧٠٠٠ .

و/

٢٠	٢٢٥	٦
٩	٣٠	١٠٠
١٥٠	٤	٤٥

بۆنمونە: ٦×٢٢٥= ١٣٥٠×٢٠= ٢٧٠٠٠

٦×١٠٠=٦٠٠×٤٥= ٢٧٠٠٠

٤٥×٤=١٨٠×١٥٠ = ٢٧٠٠٠

بۆیە وەك دەبینی بە هەر ئاراستەیەكی ڕاستدا لێكدانی دەكەین هەردەكاتە ٢٧٠٠٠ .

٨٩) چوارگۆشـەیەكی ٣×٣ وەكـو ئـەوەی پێـشووتر دروسـتبكەن، بـەجۆرێك ئەنجامی لێكدانی ژمارەكانی بكاتە ٢١٦ . گەورەترین ژمارەش كەبتوانی بەكاری بێنی ئەبێت ٣٦ بێت، هەروەها نابێت دووجار یەك ژمارە بەكاربێنی.

و/ وەڵامەكە:

٣	٣٦	٢
٤	٦	٩
١٨	١	١٢

٩٠) ئەو خشتەیەی لە خوارەوە هاتووە لە ١٦ خانە پێكهاتووە و ژمارە ١ تا ١٦ ی تێدا دانراوە. بەجۆرێك ئەم ژمارانە ڕێك بخە كە كۆی ژمارەكانی بە ستونی بێت یان ئاسۆیی بكاتە ٣٤ .

١٣	٩	٥	١
١٤	١٠	٦	٢
١٥	١١	٧	٣
١٦	١٢	٨	٤

و/

٤	١٤	١٥	١
٩	٧	٦	١٢
٥	١١	١٠	٨
١٦	٢	٣	١٣

٩١) ئەو خشتەیەی لای خوارەوە لە ٢٥ خانە پێكهاتووە و لە ژمارە ١ەوە تاوەكو ژمارە ٢٥ ی تێدا نوسراوە. بەشێوەیەك ئەم ژمارانە كۆبكەنەوە كە كۆی هەر ستون یان ئاسۆیەكی ژمارەكان بكاتە ٦٥ .

١	٢	٣	٤	٥
٦	٧	٨	٩	١٠
١١	١٢	١٣	١٤	١٥
١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥

و/

٢٣	٦	١٩	٢	١٥
١٠	١٨	١	٤	٢٢
١٧	٥	١٣	٢١	٩
٤	١٢	٢٥	٨	١٦
١١	٢٤	٧	٢٠	٣

تێبینی بەشی چوارەم شێوازی ئامادەكردنی خانەی جادوویيت فێردەكات.

بەشی چوارەم

خاڵی جادوویی بۆ برەودان بە وزەی مێشک

تەوەری یەكەم

چوارگۆشە جادووییەكان

هەمیشە خولیای بیرۆكە و شێوازی ئامادەكردنی چوارگۆشە جادووییەكان بووم؛ لەبەرئەوەی بە مێشك وروژێنەر و جێگەی بایەخم دادەنا. كاركردن و گرنگی دان بە چوارگۆشە جادووییەكان گرنگترین هۆكارە بۆ پێشخستنی توانای ئاوەزتان. منیش لەبۆ بەهێزبوونی مێشكی ئێوە و خۆشم هەستاوم بە ئامادەكردنی ئەم چەند لاپەرە ڕێنمایی كارەی چۆنێتی دروستكردنی چوارگۆشە جادووییەكان بەمەبەستی چێژبینین لە تواناكانی مێشك و ئاوەز و وروژاندنی و هاندانی بۆ ئیشكردن بە باشترین شێوە. چوارگۆشەكان كاریگەرییەكی گەورەیان هەیە لەبۆ كاراكردنی خانەكانی مێشك، بەجۆرێك یارمەتی تاك دەدات بۆ پێشخستنی توانای چڕ بیركردنەوە و هێزی خوازویست لەڕێگەی ئامادەكردنییەوە.

ناساندنی

دەتوانین چوارگۆشە جادووییەكان وەها بناسێنین كە ئامرازێكی چێژبەخش و گرنگی پێدراوە و لەڕێیە چوارگۆشەیەكی گەورە دابەشی چەندین خانەی بچووكتر دەكەین و لەنێویدا كۆمەڵێك ژمارەی ڕێك و دروست ڕیزدەكەین بەشێوەیەكی دیاریكراو بەمەبەستی دەستكەوتنی تۆڕێكی ژمارەیی كە بەئاسۆیی و ستونی و درێژكۆڵەیی و پانێتیشدا هەمان ئەنجاممان چنگ بكەوێت. ئەو ژمارانەی كە چوارگۆشە جادووییەكان پڕدەكەنەوە ژمارەی یەكتر تەواوكارن، بەڵام یەك بەدووی یەك نین. چوارگۆشەی گەورە ناوی چوارگۆشەی

جادوویی لێنـراوە، بـەڵام ئـەو چوارگۆشـانەی كـە ژمارەكـانی تێـدا دانـراوە پێـی ئێژن: خانە.

فاڵە جادوویی

ئەفسانەیەك هەیە باسی چۆنێتی دروست بوون و دیاركەوتنی ئەم چوارگۆشە جادووییانە دەكات. لە چین و بە چەند سەدەیەك بەر لەدایكبوونی پێغەمبەر، لە ڕووبارەی زەرد Yellow River كیسەڵێك دەرچووە دەرەوە و خەڵكیشی لەسەر پشتە كۆمەكەی كیسەڵەكە شێوەیەكی نەخشەسازی سەیریان بینی. ئەوكاتەی ئەو خاڵانەی سەر پشتی كیسەڵەكەیان بەیەكتر گەیاند و كردیان بە ژمارە دیتیان تێكرای ستونی و ئاسۆیی هەر یەك ژمارە دەبن، بۆیە خەڵكیش زۆریان سەیر بەم پێكهاتە چوارگۆشەییە جادووییە هات و هەریەكە و لای خۆیـەوە دەستی دایە دروسـتكردنی ئـەو شـێوە چوارگۆشـە جادووییانـە، بـەڵام بـەژمارە و شـێوەی جۆراوجۆر.

هیـشتاكە وەكـو جـاران زۆر خـەڵك هەیـە، بـڕوای بـە هێـزی جـادوویی ئـەم چوارگۆشـانە مـاوە و هەیـە. ئـەم كەسـانە لەسـەر ڕووی پلێتـی زیـوی و زێـڕی چوارگۆشـەی جـادوویی دروسـت دەكـەن و لەگـەڵ خۆیانـدا دەیگوازنـەوە بەمەبەستی چنگ كەوتنی ئەوەی دەیانەوێت و بەسەرچاوەی چانسی هـەژمار دەكەن.

شێواز و ڕێگەی ئامادەكردنی چوارگۆشە جادوویەكان

چوارگۆشە ژمارە تاكەكان

چوارگۆشەی ژمارە تاكەكان لە كرداری هەژماركاریدا لەم سەلماندانە پێكدێت:

٥ -٣×٣

٢٥-٥×٥

٤٩-٧×٧

٨١-٩×٩ و ....هتد . ئەمەش یەك تەرزی تێدا پەیڕەو دەكرێت. لێرەدا دەبێت هساپی بچوكترین ئەو ژمارەیە بكەیت كە دەتوانی بۆ ئەو چوارگۆشەیەی زیاد بكەی، بەم شێوەیە:

١٥-٣×٥-١+٤-٢÷٨-١-٩-٣×٣

٦٥-٥×١٣-١+١٢-٢÷٢٤ -١-٢٥-٥×٥

١٧٥-٧×٢٥-١+٢٤-٢÷٤٨-١-٤٩-٧×٧

٣٦٩-٩×٤١-١+٤٠-٢÷٨٠-١-٨١-٩×٩

٦٧١-١١×٦١-١+٦٠-٢÷١٢٠-١-١٢١-١١×١١

لەداتاكانی داهاتوودا چەندین چوارگۆشەی جادوویی ئامادەكراون لەڕێگەی هەژماردنی بچوكترین ژمارەی هەبووی نێو چوارگۆشەكە:

چوارگۆشەیەكی جادوویی پێكهاتوو لە ٩ خانە(٣×٣ خانە)

كۆی هەر ستونێك = ١٥

٦	١	٨
٧	٥	٣
٢	٩	٤

چۆنێتی دروستكردنی ئەم چوارگۆشەیە:

١- لە ژمارە(١)ەوە دەست پێدەكەین دەیخەینە سەرووی خانەی چەق یان ناوەڕاستی چوارگۆشەكەوە.

٢- ژمارە (٢) دەخەینە گۆشەی لای ڕاستی خوارەوەی چوارگۆشەكەوە.

٣- ژمارە (٣ و ٤) دەخەینە هەمان ئەو شوێنانەی كەلە چوارگۆشەكەی سەرەوە دەیبینین.

٤- گەر ژمارەكەی ناوەڕاست كە (٥) ە، لێكدانی (٣)ی تەنیشتی بكەین دەبین كۆی ستون و ئاسۆیی خانەكانمان چنگ دەكەوێت كە- بە ١٥ .

چوارگۆشەی جادوویی پێكهاتوو لە ٢٥ خانە(٥×٥)

كۆی هەر ستونێك بە ستونی و ئاسۆیی = ٦٥

٢٣	٦	١٩	٢	١٥
١٠	١٨	١	١٤	٢٢
١٧	٥	١٣	٢١	٩
٤	١٢	٢٥	٨	١٦
١١	٢٤	٧	٢٠	٣

چۆنێتی ئامادەكردنی چوارگۆشەی ٢٥ خانەیی:

١) ژمارە ١ دەخەینە سەرووی ئەو خانەیەوە كە دەكەویتە ناوەڕاستی چوارگۆشەكەوە..

٢) ژمارە ٢ بەشێوەی تیری دەخەینە لای ڕاستی سەرووی ژمارەی ١ كەوە.

٣) پاش دانانی ژمارە ٢ ئەوجا ژمارە ٣ دەخەینە سوچی خوارەوەی لای ڕاستی چوارگۆشەكەوە.

٤) ژمـــارە ٤ دەخەینــە ســەرووی خانــەی سوچـــی خــوارەوەی لا چــەپی چوارگۆشەكەوە.

٥) ژمارە ٥ بەشێوەی تیریی دەخەینە لای چەپی خوارەوەی ژمارە ١ ەوە.

٦) یـەك خانـە بەسـتوونی لەسـەرووی ژمـارە ٥ ەوە دەپـەڕێنین و ژمـارە شـەش لەنێو ئەو خانەیە دادەنێین.

٧) ژمارە ٧ یش دەخەینە دوا خانەی ڕیزی خوارەوەی خانەی ناوەڕاست یـان سێیەم ڕیزە خانەی چوارگۆشەكەوە.

٨) ژمــارە ٨ و ٩ بەشــێوەی تیرەیــی لای ڕاســت و ســەرووی ژمــارە ٧ ەوە دادەنێین.

٩) ئەوجا ژمارە ١٠ لەو پەڕی لا چەپی ژمارە یەكەوە دایدەنێین.

١٠) دەبێت بە وردبینییەوە گرنگی بە پڕكردنەوەی خانە تیرەییەكان بدرێت.

١١) پـاش ئـەوەی هەرچـی خانـەی تـیری هەیـە بـەپێی توانا پـڕی دەكەینـەوە ئەوجا ژمارە ١١ لە سوچی خوارەوەی لای چەپی چوارگۆشەكە دادەنێین.

١٢) هەریەكە لە ژمارەكانی ١٢ و ١٣ و ١٤ و ١٥ بەشێوەی تیرەیی لای ڕاستەوە دایـــدەنێین و ژمـــارە ١٥ دەكەوێتـــە سوچـــی ســـەرەوەی لای ڕاســـتی چوارگۆشەكەوە.

١٣) پاش دانـانی ژمـارە ١٥ ئـەوجا لەهـەمان ستوندا ژمـارە ١٦ ش لەسـەرووی ژماری ٣ ەوە دادەنێین.

بەپـشت بەشـت بەسـتن بـەو ڕێنماییانـەی سـەرەوە ئێـوەش چوارگۆشـەیەوكی جـادوویی دروسـت بكـەن كەلـە (٧×٧) خانـە و (٩×٩) خانـە پێكهـاتبێ، بـە ژمارە ١ دەست پێبكەن.

ئـەوجا بەپـشت بەسـتن بـەم دوو چوارگۆشـە جادووییـەی داهـاتوو لـە وەڵامەكانتان بكۆڵنەوە.

چوارگۆشەی جادوویی پێكهاتوو لە ٤٩ خانە(٧×٧) و تێكڕای -١٧٥

٤٦	١٥	٤٠	٩	٣٤	٣	٢٨
٢١	٣٩	٨	٣٣	٢	٢٧	٤٥
٣٨	١٤	٣٢	١	٢٦	٤٤	٢٠
١٣	٣١	٧	٢٥	٤٣	١٩	٣٧
٣٠	٦	٢٤	٤٩	١٨	٣٦	١٢
٥	٢٣	٤٨	١٧	٤٢	١١	٢٩
٢٢	٤٧	١٦	٤١	١٠	٣٥	٤

چوارگۆشەی جادویی پێکهاتوو لە ٨١ خانە(٩×٩) - ٣٦٩

٤٥	٤	٥٣	١٢	٦١	٢٠	٦٩	٢٨	٧٧
٧٦	٤٤	٣	٥٢	١١	٦٠	١٩	٦٨	٣٦
٣٥	٧٥	٤٣	٢	٥١	١٠	٥٩	٢٧	٦٧
٦٦	٣٤	٧٤	٤٢	١	٥٠	١٨	٥٨	٢٦
٢٥	٦٥	٣٣	٧٣	٤١	٩	٤٩	١٧	٥٧
٥٦	٢٤	٦٤	٣٢	٨١	٤٠	٨	٤٨	١٦
١٥	٥٥	٢٣	٧٢	٣١	٨٠	٣٩	٧	٤٧
٤٦	١٤	٦٣	٢٢	٧١	٣٠	٧٩	٣٨	٦
٥	٥٤	١٣	٦٢	٢١	٧٠	٢٧	٧٨	٣٧

شێواز و ڕێگەی ئامادەکردنی چوارگۆشە تاکەکان و تایبەتمەندییەکانی ئەم چوار گۆشانە:

١- بەر لەهەر شتێك تێبینی چۆنێتی ئامادەکردنی ئەو چوارگۆشانەی پێشووتر بکەن.

٢- هەموو چوارگۆشە جادووییەکان هەمان ڕێگەیان تێدا پەیڕەو دەکرێت.

٣- بۆ دەستکەوتنی کۆمەڵە خوارینەکان دەبێت لە ١ ەوە دەست پێبکەین و خانەکان بە ژمارەی ٢ و ٣ و ٤ و ٥ پڕ بکەینەوە، بەپێی شیکردنەوەکەی پێشووتر.

٤- ژمارەی یەك دەخەینە سەرووی خانەی ناوەڕاستی چوارگۆشەکەوە.

٥- تێكڕای ژمارەكان پشت بە شێوازی چوارگۆشەكان ئەبەستێت. بۆ نمونە: ئەو چوارگۆشەیەی لە ٣×٣- ٩ پێكبێت ئەوا كۆی ستونی ژمارەكانی بەسەر ٣ دا دابەش دەبن. بەڵام لە چوارگۆشەی پێكهاتوو لە ٥×٥-٢٥ خانە ئەوا دەبێت كۆی ژمارەی هەر ستونێك بەسەر ٥ دا دابەش بێت. ئەم بنەمایە بنچینەی سەركەوتنی هەموو چوارگۆشەكانە.

چۆنێتی ئامادەكردنی چوارگۆشەكان

ئەوكاتەی ژمارەی سەرەتا و دەست پێكردن دەزانین، زۆر ئاسان دەبێت كە چوارگۆشە جادوییەكان بكێشین. بۆ زانینی ژمارەی سەرەتایی و دەسپێك پێویستە ئەم كردارە هەژمارە پەیڕەوبكەین:

١) ٣×٣-٩-١-٨÷٢=٤ (كەواتە ژمارە ٤ ژمارەی دەستپێكردنی چوارگۆشەیەكە كەلە ٣×٣=٩ خانە پێببێت و بە ژمارەی دەستپێكار دەناسرێت و لەسەرووی ژمارەی ناوەڕاستی هێڵی ناوەڕاستی چوارگۆشەكەوە دایدەنێین)

٥×٥-٢٥-١- ٢٤÷٢-١٢ (كەواتە ژمارە ژ٢ ژمارەی دەست پێكردنی خانەیەكە كە پێك هاتبێت لە ٥×٥-٢٥ خانە)

٧×٧-٤٩-١-٤٨÷٢=٢٤ (ژمارە ٢٤ ژمارەی دەستپێكاری چزوارگۆشەی پێكمهاتوو لە ×٧=٤٩ یە) .

٩×٩=٨١-١=٨٠÷٢=٤٠ (واتە: ژمارە ٤٠ ژمارەی جۆكار و دەستپێكاری چوارگۆشەی پێكهاتووە لە ٩×٩=٨١ خانە) .

٢) ژمارەی جۆكار یان دەسپێكار یارمەتی دەرمان دەبێت بۆ دەستكەوتنی ژمارەی بنچینەیی و دەستكردن بە پڕكردنەوەی خانەكانی چوارگۆشەكە. بۆنمونە با تێكڕای ١٨ مان دەست بكەوێت لە چوارگۆشەیەكی پێكهاتوو لە ٩ خانە، ئەمە دەبێت ئەم ڕێگەیە پێڕەو بكەین:

١٨ دابەشی ٣ دەكەین و ٦ مان دەست دەكەوێت. وەك دەزانین كە ژمارەی دەست پێكاری ٩ خانەیی ژمارە ٤ ە، بۆیە ٤-٦ دەكەین و ژمارە ٢ مان بە بنچینە بۆ دەردەكەوێت, بەم هۆیەشەوە ٢ دەبێتە یەكەمین ژمارەی بەكاربراوی چوارگۆشەكە و لەسەرووی ژمارەی ناوەڕاستی هێڵی ناوچەقی چوارگۆشەكەی دادەنێین، وەك لە نمونەكەی خوارەوە دەبینین:

٩	٢	٧
٤	٦	٨
٥	١٠	٣

بۆنمونە: گەر تێكڕا ٦٦ بێت كەواتە ژمارەی سەرەتا چەندە؟

دەتوانین بەم شێوەیە بیدۆزینەوە:

٦٦÷٣=٢٢ – ٤- ١٨، كەواتە ژمارە ١٨ ژمارەی دەستپێكارە.

٢٥	١٨	٢٣
٢٠	٢٢	٢٤
٢١	٢٦	١٩

هەمان ڕێباز و شێواز پەیڕەودەكەین لەبۆ دۆزینەوەی چوارگۆشەی پێكهاتوو لە ٢٥ و ٤٩ و ٨١ خانەییش. ئەمەش نمونەی تر، بۆ زیادتر فێربوون :

چوارگۆشەی جادویی پێكهاتوو لە ٢٥ خانە (٥×٥)

بۆ دەستكەوتنی ژمارە ١٣٠ وەك تێكڕای ستونێك ئەوا دەبێت هەژماری یەكەم بدۆزینەوە.

١٣٠÷٥= ٢٦-١٢=١٤ كەواتە ژمارەی دەست پێكردن بریتییە لە ژمارە ١٤و وەك لە چوارگۆشەكەی خوارەوەدا دەیبینین:

تێكڕا= ١٣٠

٣٦	١٩	٣٢	١٥	٢٨
٢٣	٣١	١٤	٢٧	٣٥
٣٠	١٨	٢٦	٣٤	٢٢
١٧	٢٥	٣٨	٢١	٢٩
٢٤	٣٧	٢٠	٣٣	١٦

چوارگۆشەی جادوویی پێكهاتوو لە ٤٩ خانە = ٧×٧

بۆ دەستكەوتنی تێكڕای ٧٧٧ لەم چوارگۆشە جادووییانە، ئەوا دەبێت ژمارەی بنچینەیی یان سەرەتا و دەسپێك بدۆزینەوە، ئەویش بەم شێوەیە دەبێت:

٧٧٧÷٧=١١١-٢٤= ٨٧ ژمارەی سەرەتاییە.

تێبینی: ٢٤ ژمارەی بنچینەیی لێكدان و لێدەركردنی ژمارە حەوتە، وەك چۆن ژمارە ٤ هی ژمارە ٣ یە و ژمارە ٩ هی ژمارە ٩ یە .... تا د .

١٣٣٢	١٠١	١٢٦	٩٥	١٢٠	٨٩	١١٤
١٠٧	١٢٥	٩٤	١١٩	٨٨	١١٣	١٣١
١٢٤	١٠٠	١١٨	٨٧	١١٢	١٣٠	١٠٦
٩٩	١١٧	٩٣	١١١	١٢٩	١٠٥	١٢٣
١١٦	٩٢	١١٠	١٣٥	١٠٤	١٢٢	٩٨
٩١	١٠٩	١٣٤	١٠٣	١٢٨	٩٧	١١٥
١٠٨	١٣٣	١٠٢	١٢٧	٩٦	١٢١	٩٠

هەر ژمارەیەك دەتانەویت وەكو ژمارە بۆخۆتانی هەڵبژێرن و چوارگۆشەیەكی ٩×٩ ی بۆ دروستبكەن، دەشتوانن لە ١١×١١-١٢١ خانەدا ئاماژە بە حەزەكانتان بدەن.

چوارگۆشە ژمارە جووتەكییەكان

چوارگۆشـە ژمـارە جوتەكییـەكان دوو جۆرن: جـۆری یەكـەم: تـەنها لـە ڕێگـەی ژمـارە جوتەكییـە ئاسـاییەكانەوە ئـەنجام دەدرێـت لەشـێوەی: ٤×٤=١٦ و ٨×٨=٦٤ و ١٦×١٦=٢٥٦خانـە. بـەڵام جۆرەكـەی تـر ڕێـچكەیەكی تـر دەگرێت لەشێوەی: ٦×٦=٣٦ و ١٠×١٠=١٠٠خانه.

جۆری یەكەم:

٤×٤=١٦÷٢=٨×٤=٣٢+٢=٣٤

٨×٨=٦٤ ÷٢=٣٢×٨=٢٥٦+٤=٢٦٠

١٦×١٦=٢٥٦ ÷٢=١٢٨×١٦=٢٠٤٨+٨=٢٠٥٦

٣٢×٣٢=١٠٢٤÷٢=٥١٢×٣٢=١٦٣٨٤+١٦=١٦٤٠٠

ڕێگەی ئامادەكردنی چوارگۆشەیەكی پێكهاتوو لە ١٦ خانە(٤×٤).

هەنگاوی یەكەم:

لـە ژمـارە ١ەوە دەسـت پێدەكـەین و دەیخەینـە خانـەی سوچـی سـەرەوەی لای چـەپی چوارگۆشـەكەوە. ژمـارە دراوەكـانی تـریش بـەپێی ڕیزبەنـدییان لـە تەنیشتییەوە بۆلای ڕاست ڕیزی دەكەین و دولاریش بۆلای خوارەوەی چەپ و لای ڕاست. بەم شێوەیە:

١			٤
	٦	٧	
	١٠	١١	
١٣			١٦

هەنگاووی دووەم:

لـە ژمـارە ٢ وەوە و لەخانـەی دووەمـی لای خـواری ڕاسـتەوە دەسـت دەكـەین بـە دانانی ژمارەكان لەخوارەوە بۆ سەرەوە بۆ شایی خانە نەدراوەكان پڕدەكەینەوە، واتـە بەپێـچەوانەی هـەنگاوی یەكـەم دەسـت بـە ڕیزبەنـدی ژمـارە و خانـەكان دەكەین، بەم شێوەیە:

	١٥	١٤	
١٢			٩
٨			٥
	٣	٢	

لە ئەنجامیشدا ئەمەمان بۆ دەردەكەوێت:

١	١٥	١٤	٤
١٢	٦	٧	٩
٨	١٠	١١	٥
١٣	٣	٢	١٦

شێوازی ئامادەكردنی چوارگۆشەی ٨×٨-٦٤ خانەیی

هەنگاوی یەكەم :

١			٤	٥			٨
	١٠	١١			١٤	١٥	
	١٨	١٩			٢٢	٢٣	
٢٥			٢٨	٢٩			٣٢
٣٣			٣٦	٣٧			٤٠
	٤٢	٤٣			٤٦	٤٧	
	٥٠	٥١			٥٤	٥٥	
٥٧			٦٠	٦١			٦٤

هـەنگاوی دووەم: خانـە پەتاڵـەكان لـە ژمـارە ٢ و لـە دووەمـین خانـەی لای ڕاستەوە پڕ دەكەینەوە و بەرەو سەرەوە دێین تاوەكو دەگەینە ژمارە ٦٣ و لەوێدا لە تەنیشتی ژماری ١ دا دایدەنێین .

	٦٣	٦٢			٥٩	٥٨	
٥٦			٥٣	٥٢			٤٩
٤٨			٤٥	٤٤			٤١
	٣٩	٣٨			٣٥	٣٤	
	٣١	٣٠			٢٧	٢٦	
٢٤			٢١	٢٠			١٧
١٦			١٣	١٢			٩
	٧	٦			٣	٢	

هەنگاوی سێیەم:

هەردوو چوارگۆشەكەی سەرێ دەكەین بەیەك، بەمەبەستی چنگ كەوتنی یەك چوارگۆشەی جادوویی تەواو.

تێكڕا -٢٦٠

١	٦٣	٦٢	٤	٥	٥٩	٥٨	٨
٥٦	١٠	١١	٥٣	٥٢	١٤	١٥	٤٩
٤٨	١٨	١٩	٤٥	٤٤	٢٢	٢٣	٤١
٢٥	٣٩	٣٨	٢٨	٢٩	٣٥	٣٤	٣٢
٣٣	٣١	٣٠	٦٣	٣٧	٢٧	٢٦	٤٠
٢٤	٤٢	٤٣	٢١	٢٠	٤٦	٤٧	١٧
١٦	٥٠	٥١	١٣	١٢	٥٤	٥٥	٩
٥٧	٧	٦	٦٠	٦١	٣	٢	٦٤

بەپشت بەستن بەم شێوازەی لای سەرەوە، دەتوانن چوارگۆشە گەلێك دروست بكەن كە لە ١٦×١٦ خانە پێكهاتبێ و دەكاتە ٢٥٦ و ٣٢×٣٢-١٠٢٤ خانە یان هەر چوارگۆشەیەكی تر هەر دەبێت لە ژمارە ١ ەوە دەست پێبكەین.

شـێواز و ڕێگـای ئامـادەكردنی چوارگۆشـەی جـادوویی كـە لـە ٢٥٦ خانـە پێكدێت(١٦×١٦) . بەم شێوەیە دەتوانین ئەم چوار گۆشەیە ئامادەبكەین.

١	٢٥٥	٢٥٤	٤	٥	٢٥١	٢٥٠	٨	٩	٢٤٧	٢٤٦	١٢	١٣	٢٤٣	٢٤٢	١٦
٢٤٠	١٨	١٩	٢٣٧	٢٣٦	٢٢	٢٣	٢٣٣	٢٣٢	٢٦	٢٧	٢٢٩	٢٢٨	٣٠	٣١	٢٢٥
٢٢٤	٣٤	٣٥	٢٢١	٢٢٠	٣٨	٣٩	٢١٧	٢١٦	٤٢	٤٣	٢١٣	٢١٢	٤٦	٤٧	٢٠٩
٤٩	٢٠٧	٢٠٦	٥٢	٥٣	٢٠٣	٢٠٢	٥٦	٥٧	١٩٩	١٩٨	٦٠	٦١	١٩٥	١٩٤	٦٤
٦٥	١٩١	١٩٠	٦٨	٦٩	١٨٧	١٨٦	٧٢	٧٣	١٨٣	١٨٢	٧٦	٧٧	١٧٩	١٧٨	٨٠
١٧٦	٨٢	٨٣	١٧٣	١٧٢	٨٦	٨٧	١٦٩	١٦٨	٩٠	٩١	١٦٥	١٦٤	٩٤	٩٥	١٦١
١٦٠	٩٨	٩٩	١٥٧	١٥٦	١٠٢	١٠٣	١٥٣	١٥٢	١٠٦	١٠٧	١٤٩	١٤٨	١١٠	١١١	١٤٥
١١٣	١٤٣	١٤٢	١١٦	١١٧	١٣٩	١٣٨	١٢٠	١٢١	١٣٥	١٣٤	١٢٤	١٢٥	١٣١	١٣٠	١٢٨
١٢٩	١٢٧	١٢٦	١٣٢	١٣٣	١٢٣	١٢٢	١٣٦	١٣٧	١١٩	١١٨	١٤٠	١٤١	١١٥	١١٤	١٤٤
١١٢	١٤٦	١٤٧	١٠٩	١٠٨	١٥٠	١٥١	١٠٥	١٠٤	١٥٤	١٥٥	١٠١	١٠٠	١٥٨	١٥٩	٩٧
٩٦	١٦٢	١٦٣	٩٣	٩٢	١٦٦	١٦٧	٨٩	٨٨	١٧٠	١٧١	٨٥	٨٤	١٧٨	١٧٥	٨١
١٧٧	٧٩	٧٨	١٨٠	١٨١	٧٥	٧٤	١٨٤	١٨٥	٧١	٧٠	١٨٨	١٨٩	٦٧	٦٦	١٩٢
١٩٣	٦٣	٦٢	١٩٦	١٩٧	٥٩	٥٨	٢٠٠	٢٠١	٥٥	٥٤	٢٠٤	٢٠٥	٥١	٥٠	٢٠٨
٤٨	٢١٠	٢١١	٤٥	٤٤	٢١٤	٢١٥	٤١	٤٠	٢١٨	٢١٩	٣٧	٣٦	٢٢٢	٢٢٣	٣٣
٣٢	٢٢٦	٢٢٧	٢٩	٢٨	٢٣٠	٢٣١	٢٥	٢٤	٢٣٤	٢٣٥	٢١	٢٠	٢٣٨	٢٣٩	١٧
٢٤١	١٥	١٤	٢٤٤	٢٤٥	١١	١٠	٢٤٨	٢٤٥	٧	٦	٢٥٢	٢٥٣	٣	٢	٢٥٦

شێواز و ڕێگای دروستکردنی چوارگۆشەی ١٦ خانەیی و هەنگاوەکانی:

١- بەم ڕێگەیە هەڵدەستین بە دەرهێنانی ژمارەی بنچینەیی بۆ ١٦ خانەکە:

٤×٤-١٦÷٢-٨-١-٧ کەواتە ژمارە ٧ ژمارەی بنچینەیی و جۆکارە.

٢- گەر تێکڕای ٩٨ خاڵ بۆهەر ستونێك وەربگرین ئەوا دابەشی ٤ ی دەکەین و ٢٤+٤ مان چنگ دەکەوێت، دواتر ٧ لە ٢٤ دەردەکەین و ١٧ مان بۆ دەمێنێتەوە. کەواتە ژمارە ١٧ لەم کاتەدا ژمارەی بنچینەیی و دەست پێکارە .

تێکڕا- ٩٨

١٧	٣١	٣٠	٢٠
٢٨	٢٢	٢٣	٢٥
٢٤	٢٦	٢٧	٢١
٢٩	١٩	١٨	٣٢

بۆ دروستکردنی چوارگۆشەی ٦٤ خانەیی هەمان ڕێگەی پێشوو دەگرین.

شـێواز و ڕێگـەی ئامـادەكردنی چوارگۆشـەی ٨×٨، واتـە تێكـڕای ٦٤ خانەیی:

١- ژمـــارەی بنــچینەیی ژمــارە ٦٤ دەدۆزینـــەوە، بـــەم شـــێوەیە:

٨×٨=٦٤÷٢=٣٢-١=٣١ ، كەواتـــە ژمــارە ٣١ ژمــارەی بـچینەیی و جۆكارە.

٢- تێكـــڕای ٣٧٢ وەردەگــرین و دابەشـــی ٨ ی دەكـــەین و پـــاقیش ٤ دەمێنێتەوە.

٣- ژمارەی جۆكار كە ٣١ كە لە ٤٦ دەردەكەین و ١٥ مان بۆ دەمێنێتەوە، كە ژمارەی سەرەتا و دەستپێكارە.

بەڵێ، ئەمە شێواز و ڕێگای دروستكردنی چوارگۆشەی پێكهاتووە لە ٦٤ خانە.

١٥	٧٧	٧٦	١٨	١٩	٧٣	٧٢	٢٢
٧٠	٢٤	٢٥	٦٧	٦٦	٢٨	٢٩	٦٣
٦٢	٣٢	٣٣	٥٩	٥٨	٣٦	٣٧	٥٥
٣٩	٥٣	٥٢	٤٢	٤٣	٤٩	٤٨	٤٦
٤٧	٤٥	٤٤	٥٠	٥١	٤١	٤٠	٥٤
٣٨	٥٦	٥٧	٣٥	٣٤	٦٠	٦١	٣١
٣٠	٦٤	٦٥	٢٧	٢٦	٦٨	٦٩	٢٣
٧١	٢١	٢٠	٧٤	٧٥	١٧	١٦	٧٨

تێكڕای ئاسۆیی و ستونی و تیریی بریتییە لە ٣٧٢

شێواز و ڕێگەی ئامادەكردنی چوارگۆشەی پێكهاتوو لە ٣٦ خانە(٦×٦) .

دەتـوانین بـچوكترین ژمـارەی دەسـت پێكـردن بـۆ چوارگۆشـەی پێكهـاتوو لـە ٣٦ خانە بەم شێوەیە دەدۆزینەوە:

٦×٦- ٣٦÷٢-١٨×٦-١٠٨+٣-١١١

٢٤	١٩	٢٦	٦	١	٨
٢٥	٢٣	٢١	٧	٥	٣
٢٠	٢٧	٢٢	٢	٩	٤
١٥	١٠	١٧	٣٣	٢٨	٣٥
١٦	١٤	١٢	٣٤	٣٢	٣٠
١١	١٨	١٣	٢٩	٣٦	٣١

II IV

تێبینـی: وەك تێبینـی دەكـەین كـە لێرەدا چـوار چوارگۆشـەی جـادوویی هـەن و هەریەكـەیان لـە ٩ خانـە پێكهـاتووە. دەتـوانین چوارگۆشـەی پێكهـاتوو لـە ٣٦ خانەییش بەهەمان شێواز دروست بكەین، بە چوارگۆشـەی سـەرەتای لای چەپی خوارەوە دەست پێدەكـەین و دواتر لای ڕاست و ئینجا دوو چوارگۆشـەی تـر لـە سـەرەوەی دوو چوارگۆشـەكەی تـر دروسـت دەكـەین. بـەم شـێوەیە چوارگۆشـەی پێكهاتوو لە ٣٥ خانەمان چنگ دەكەوێت.

هەنگاوی دووەم لێرەدا گۆڕینی ئەم ژمارانەیە: ٨ و ٣٥، ٤ و ٣١، ٥ و ٣٢.

ئەوەی دەیبینی چوارگۆشەی پێكهاتووە لە ٣٦ خانە

وەك دەبینی لێرەدا بە گۆڕانێكی كەم توانیمان چوارگۆشەیەكی ٣٦ خانەیی دروستبكەین .

٣٥	١	٦	٢٦	١٩	٢٤
٣	٣٢	٧	٢١	٢٣	٢٥
٣١	٩	٢	٢٢	٢٧	٢٠
٨	٢٨	٣٣	١٧	١٠	١٥
٣٠	٥	٣٤	١٢	١٤	١٦
٤	٣٦	٢٩	١٣	١٨	١١

تێبینی: ژمارە ئاڵوگۆڕ كراوەكان بە پیتی ڕەشتر ئاماژەیان پێدراوە.

شێواز و ڕێگەی ئامادەكردنی چوارگۆشەی جادوویی پێكهاتوو لە ٣٦ خانە و بەتێكڕایەك كە خۆت بتەوێت، بەم شێوەیە دەبێت:

١- ژمارەی بنچینەیی و جۆكاری ژمارە ٣٦ دەدۆزینەوەو بەم شێوەیە:

٦×٦=٣٦÷٢=١٨-١=١٧، كەواتە ژمارە ١٧ ژمارەی بنچینەیی و جۆكاری ژمارە ٣٦ ە.

٢- دەبێت تێكڕایەك هەڵبژێرین كە گەورەتر بێت لە ١١١ ، چونكە بچوكترین ژمارەی جۆكار و بچینەیی ٣٦ خانەیی گەورەترە لە ١١١ .

٣- دەبێت تێكڕاكە گونجاوبێت بۆ دابەشبوون بەسەر ٦ و ٣ یش بە پاقی بمێنێتەوە.

٤- بەپشت بەستن بەكە تێكڕای ١٥٣ هەڵدەبژێرین و دابەشی ٦ ی دەكەین و تێكڕای ٢٥ مان دەست دەكەوێت و پاقیش ٣ دەمێنێتەوە.

٥- ژمارە جۆكارەكەی ٣٦ كە ١٧ یە لە ٢٥ ی دەردەكەین و ژمارە ٨ مان وەك ژمارەی دەست پێكار دەست دەكەوێت. كەواتە بۆ دەستكەوتنی چوارگۆشـــەیەكی تـــەواوی ٣٦ خانـــەیی دەبێـــت لـــە ١٥٣ وە دەســـت پێبكەین، وەك تێكڕا.

٦- بەم شێوەیەش ئەم چوارگۆشەیە دروست دەكرێت:

چوارگۆشەی جادوویی یەكەم:

١٥	٨	١٣	٣٣	٢٦	٣١
١٠	١٢	١٤	٢٨	٣٠	٣٢
١١	١٦	٩	٢٩	٣٤	٢٧
٤٢	٣٥	٤٠	٢٤	١٧	٢٢
٣٧	٣٩	٤١	١٩	٢١	٢٣
٣٨	٤٣	٣٦	٢٠	٢٥	١٨

لەم كاتەدا دەبێت ئەم ژمارانە بگۆڕیتەوە، یان شوێن گۆڕكێیان پێبكەیت: ١٥ و ٤٥، ١١ و ٣٨ ، ١٢ و ٣٩. چوارگۆشـەی جادوویی دوایین بـەم شـێوەیە ئامادە دەكرێت :

چوارگۆشەی جادوویی دوایین-تێكڕا بریتییە لە ١٥٣

٤٢	٨	١٣	٣٣	٢٦	٣١
١٠	٣٩	١٤	٢٨	٣٠	٣٢
٣٨	١٦	٩	٢٩	٣٤	٢٧
١٥	٣٥	٤٠	٢٤	١٧	٢٢
٣٧	١٢	٤١	١٩	٢١	٢٣
١١	٤٣	٣٦	٢٠	٢٥	١٨

ئامادەكردنی چوارگۆشەی جادوویی پێكهاتوو لە ١٠٠ خانە(١٠×١٠).

چوارگۆشەی یەكەم:

٢٣	٦	١٩	٢	١٥	٧٣	٥٦	٦٩	٥٢	٦٥
١٠	١٨	١	١٤	٢٢	٦٠	٦٨	٥١	٦٤	٧٢
١٧	٥	١٣	٢١	٩	٦٧	٥٥	٦٣	٧١	٥٩
٤	١٢	٢٥	٨	١٦	٥٤	٦٢	٧٥	٥٨	٦٦
١١	٢٤	٧	٢٠	٣	٦١	٧٤	٥٧	٧٠	٥٣
٩٨	٨١	٩٤	٧٧	٩٠	٤٨	٣١	٤٤	٢٧	٤٠
٨٥	٩٣	٧٦	٨٩	٩٧	٣٥	٤٣	٢٦	٣٩	٤٧
٩٢	٨٠	٨٨	٩٦	٨٤	٤٢	٣٠	٣٨	٤٦	٣٤
٧٩	٨٧	١٠٠	٨٣	٩١	٢٩	٣٧	٥٠	٣٣	٤١
٨٦	٩٩	٨٢	٩٥	٧٨	٣٦	٤٩	٣٢	٤٥	٢٨

تێبینــی: چوارگۆشــە گەورەكــە ٤ دانــە چوارگۆشــە لــەخۆدەكرێت، لەهــەر چوارگۆشــەیەكدا ٢٥ خانــە هەیــە، كەواتــە دەبێــت وەك چۆن ٢٥ خانەییــەكانتان ڕێكخســتووە ئاوهــاش ئــەم چــوار ٢٥ خانەییــە بكــەن بەیــەك و چوارگۆشــەیەكی گەورەی لێ دروستبكەن.

بۆئەمەش دەبێت ئەم ژمارانە ئاڵو گۆڕ پێبكەین:

٢٣ و ١١/٩٨ ، ٦/٨٦ ، ١٨/٨١، ١٢/٩٣، ٢٤/٨٧ ، ١/٩٨ ، ١٣/٧٦ ، ٢٥/٨٨، ٢١/١٠٠، ٧٣/٩٦، ٦١/٤٨ ، ٣٦ /٦٨، ٦٢/٤٣، ٦٣/٣٧ و ٣٨ .

ئــەم چوارگۆشــەیە بەپــشت بەســتن بــەو داتــا ئاڵوگۆڕكراوانــەوەی ســەرەوە ئامادەكراوە.

٩٨	٨١	١٩	٢	١٥	٤٨	٥٦	٦٩	٥٢	٦٥
١٠	٩٣	٧٦	١٤	٢٢	٦٠	٤٣	٥١	٦٤	٧٢
١٧	٥	٨٨	٩٦	٩	٦٧	٥٥	٣٨	٧١	٥٩
٤	٨٧	١٠٠	٨	١٦	٥٤	٣٧	٧٥	٥٨	٦٦
٨٦	٩٩	٧	٢٠	٣	٣٦	٧٤	٥٧	٧٠	٥٣
٢٣	٦	٩٤	٧٧	٩٠	٧٣	٣١	٤٤	٢٧	٤٠
٨٥	١٨	١	٨٩	٩٧	٣٥	٦٨	٢٦	٣٩	٤٧
٩٢	٨٠	١٣	٢١	٨٤	٤٢	٣٠	٦٣	٤٦	٣٤
٧٩	١٢	٢٥	٨٣	٩١	٢٩	٦٢	٥٠	٣٣	٤١
١١	٢٤	٨٢	٩٥	٧٨	٦١	٤٩	٣٢	٤٥	٢٨

دوایین چوارگۆشەی جادویی لێدروست دەكەین لەڕێگەی گۆڕینی شوێنی ٨٨ و ٣٨ و ٧ و ٥٧ .

تێكڕا لێرەدا=٥٠٥.

چوارگۆشەیەكەی جادوویی پێكهاتوو لە ١٠٠ خانە (١٠×١٠)

٩٨	٨١	١٩	٢	١٥	٤٨	٥٦	٦٩	٥٢	٦٥
١٠	٩٣	٧٦	١٤	٢٢	٦٠	٤٣	٥١	٦٤	٧٢
١٧	٥	٣٨	٩٦	٩	٦٧	٥٥	٨٨	٧١	٥٩
٤	٨٧	١٠٠	٨	١٦	٥٤	٣٧	٧٥	٥٨	٦٦
٨٦	٩٩	٥٧	٢٠	٣	٣٦	٧٤	٧	٧٠	٥٣
٢٣	٦	٩٤	٧٧	٩٠	٧٣	٣١	٤٤	٢٧	٤٠
٨٥	١٨	١	٨٩	٩٧	٣٥	٦٨	٢٦	٣٩	٤٧
٩٢	٨٠	١٣	٢١	٨٤	٤٢	٣٠	٦٣	٤٦	٣٤
٧٩	١٢	٢٥	٨٣	٩١	٢٩	٦٢	٥٠	٣٣	٤١
١١	٢٤	٨٢	٩٥	٧٨	٦١	٤٩	٣٢	٤٥	٢٨

بۆ ئامادەكردنی چوارگۆشەیەكی جادویی پێكهاتوو لە ١٠٠ خانە پێویستە ئەم هەنگاوانە بگریتە بەر، جا تێكڕاكەشی هەرچەندە بێت :

١- ژمارەی جۆكاری ١٠٠ خانەیی بدۆزنەوە.

٢- بەم شێوەیە دیدۆزینەوە: ١٠×١٠=١٠٠÷٢=٥٠-١=٤٩ .

٣- كەواتە ژمارە ٤٩ ژمارەی جۆكار و بنچینەییە بۆهەموو چوارگۆشەكی پێكهاتوو لە ١٠٠ خانە.

٤- دەبێت تێکڕای ژمارەکان بە ستونی و ئاسۆیی و تیرەییش زیادتربێت لە ٥٠٥ و بتوانێت بەسەر ١٠ دا دابەش بکرێت و ٥ یشی لێ بمێنێتەوە.

٥- بەپشت بەستن بەمە با ژمارە ٩٠٥ وەربگرین. گەر ٩٠٣÷١٠ بکەین ئەوا ئەنجامەکان ٩٠ دەبێت و ٥ یش دەمێنێتەوە.

٦- بۆ دۆزینەوەی ئەو ژمارەیەی کە دەستی پێدەکەن، لەم کاتەدا ٤٩ لە ٩٠ دەربکەین دەبینن ژمارە ٤١ تان وەکو ژمارەی دەستپێکاری بچووك چنگ دەکەوێت.

٧- بۆ دەستکەوتنی چوارگۆشەیەك کە بە ستونی و ئاسۆیی و تیریشدا تێکڕای ٩٠٥ مان چنگ بکەوێت لە ١٠٠ خانەییدا بە ژمارە ٤١ دەست پێدەکەین.

چوارگۆشەی یەکەم

٦٣	٤٦	٥٩	٤٢	٥٥	١١٣	٩٦	١٠٩	٩٢	١٠٥
٥٠	٥٨	٤١	٥٤	٦٢	١٠٠	١٠٨	٩١	١٠٤	١١٢
٥٧	٤٥	٥٣	٦١	٤٩	١٠٧	٩٥	١٠٣	١١١	٩٩
٤٤	٥٢	٦٥	٤٨	٥٦	٩٤	١٠٢	١١٥	٩٨	١٠٦
٥١	٦٤	٤٧	٦٠	٤٣	١٠١	١١٤	٩٧	١١٠	٩٣
١٣٨	١٢١	١٣٤	١١٧	١٣٠	٨٨	٧١	٨٤	٦٧	٨٠
١٢٥	١٣٣	١١٦	١٢٩	١٣٧	٧٥	٨٣	٦٦	٧٩	٨٧
١٣٢	١٢٠	١٢٨	١٣٦	١٢٤	٨٢	٧٠	٧٨	٨٦	٧٤
١١٩	١٢٧	١٤٠	١٢٣	١٣١	٦٩	٧٧	٩٠	٧٣	٨١
١٢٦	١٣٩	١٢٢	١٣٥	١١٨	٧٦	٨٩	٧٢	٨٥	٦٨

چوارگۆشەی كۆتایی

تێكڕا =٩٠٥ بە ستونی و ئاسۆیی و تیرییش.

١٣٨	١٢١	٥٩	٤٢	٥٥	٨٨	٩٦	١٠٩	٩٢	١٠٥
٥٠	١٣٣	١١٦	٥٤	٦٢	١٠٠	٨٣	٩١	١٠٤	١١٢
٥٧	٤٥	٧٨	١٣٦	٤٩	١٠٧	٩٥	١٢٨	١١١	٩٩
٤٤	١٢٧	١٤٠	٤٨	٥٦	٩٤	٧٧	١١٥	٩٨	١٠٦
١٢٦	١٣٩	٩٧	٦٠	٤٣	٧٦	١١٤	٤٧	١١٠	٩٣
٦٣	٤٦	١٣٤	١١٧	١٣٠	١١٣	٧١	٨٤	٦٧	٨٠
١٢٥	٥٨	٤١	١٢٩	١٣٧	٧٥	١٠٨	٦٦	٧٩	٨٧
١٣٢	١٢٠	٥٣	٦١	١٢٤	٨٢	٧٠	١٠٣	٨٦	٧٤
١١٩	٥٢	٦٥	١٢٣	١٣١	٦٩	١٠٢	٩٠	٧٣	٨١
٥١	٦٤	١٢٢	١٣٥	١١٨	١٠١	٨٩	٧٢	٨٥	٦٨

چوارگۆشەی دووەم:

١٠٥	٩٢	١٠٩	٩٦	٨٨	٥٥	٤٢	٥٩	١٢١	١٣٨
١١٢	١٠٤	٩١	٨٣	١٠٠	٦٢	٥٤	١١٦	١٣٣	٥٠
٩٩	١١١	٧٨	٩٥	١٠٧	٤٩	١٣٦	١٢٨	٤٥	٥٧
١٠٦	٩٨	١١٥	٧٧	٩٤	٥٦	٤٨	١٤٠	١٢٧	٤٤
٩٣	١١٠	٩٧	١١٤	٧٦	٤٣	٦٠	٤٧	١٣٩	١٢٦
٨٠	٦٧	٨٤	٧١	١١٣	١٣٠	١١٧	١٣٤	٤٦	٦٣
٨٧	٧٩	٦٦	١٠٨	٧٥	١٣٧	١٢٩	٤١	٥٨	١٢٥
٧٤	٨٦	١٠٣	٧٠	٨٢	١٢٤	٦١	٥٣	١٢٠	١٣٢
٨١	٧٣	٩٠	١٠٢	٦٩	١٣١	١٢٣	٦٥	٥٢	١١٩
٦٨	٨٥	٧٢	٨٩	١٠١	١١٨	١٣٥	١٢٢	٦٤	٥١

چوارگۆشەیەکی جادوویی ناوازە:

چوارگۆشەیەکی ناوازەهەیە کە مانديف ی شاعیر دایهێناوە. ژمارەی جێگیر بۆ هەر ستونێکی خانەیی ٣٤ ە و بە ٣٤ شێواز ئەم ژمارەیە لەڕێگەی کۆکردنەوەوە دەست دەکەوێت.

٥	١٦	٣	١٠
٤	٩	٦	١٥
١٤	٧	١٢	١
١١	٢	١٣	٨

وەك لە خشتەکەی داهاتوو دایبینی کە بە چەندین شێواز هەژماری جۆراوجۆر یەك کۆ و ئەنجاممان چنگ دەکەوێت .

خشتەی

(١	١	٤	١٤	١٥	=	٣٤	(١٩	٣	٦	٩	١٦	=	٣٤
(٢	١	٦	١١	١٦	=	٣٤	(٢٠	٣	٦	١٠	١٥	=	٣٤
(٣	١	٦	١٢	١٥	=	٣٤	(٢١	٣	٦	١٢	١٣	=	٣٤
(٤	١	٧	١٠	١٦	=	٣٤	(٢٢	٣	٨	٩	١٤	=	٣٤
(٥	١	٧	١٢	١٤	=	٣٤	(٢٣	٣	٨	١٠	١٣	=	٣٤
(٦	١	٨	١٠	١٥	=	٣٤	(٢٤	٤	٥	٩	١٦	=	٣٤
(٧	١	٨	١١	١٤	=	٣٤	(٢٥	٤	٥	١٠	١٥	=	٣٤
(٨	١	٨	١٢	١٣	=	٣٤	(٢٦	٤	٥	١١	١٤	=	٣٤
(٩	٢	٣	١٣	١٦	=	٣٤	(٢٧	٤	٦	٩	١٥	=	٣٤
(١٠	٢	٥	١١	١٦	=	٣٤	(٢٨	٤	٦	١١	١٣	=	٣٤
(١١	٢	٥	١٢	١٥	=	٣٤	(٢٩	٤	٧	٩	١٤	=	٣٤
(١٢	٢	٧	٩	١٦	=	٣٤	(٣٠	٤	٧	١٠	١٣	=	٣٤
(١٣	٢	٧	١١	١٤	=	٣٤	(٣١	٥	٨	٩	١٢	=	٣٤
(١٤	٢	٧	١٢	١٣	=	٣٤	(٣٢	٥	٨	١٠	١١	=	٣٤
(١٥	٢	٨	٩	١٥	=	٣٤	(٣٣	٦	٧	٩	١٢	=	٣٤
(١٦	٢	٨	١١	١٣	=	٣٤	(٣٤	٦	٧	١٠	١١	=	٣٤
(١٧	٣	٥	١٠	١٦	=	٣٤							
(١٨	٣	٥	١٢	١٤	=	٣٤							

ئاکشایا چاکرا Akshaya Chakra

ئاکـشایا چـاکرا یەکێکـە لەخۆشـترین ڕێگـەکانی ئامـادەکردنی چوارگۆشـەی جادوویی پێکهاتوو لە ١٦ خانە. ئەم چوار گۆشەیە خاوەنی دوو تایبەتمەندییە:

١) دەتوانی لە ٣٤ گۆشـەی جیاوازەوە ئـەم ژمارانە کۆبکەیتـەوە و بەرهـەمی دەست کەوتوو لەهەموو ئاراستەیەکدا دەکاتە ٣٤ .

٢) بەپشت بەستن بەم چوارگۆشە جادووییە ١٦ خانەییە، هەر ژمارەیەك لەو ٣٤ تێکڕایـە وەربگیرێـت(کـە لەڕێگـەی کۆکردنـەوەی ژمـارەی خانـەی ستونەکانەوە ژمارەی مەبەست چنگ دەکەوێت) لـەکاتی دروستکردنی چوارگۆشەی ١٦ خانەییدا. بەم ڕێگەیە دەگوترێت ئاکشایا چاکرا؛ چون بەهەر ژمارەیەك خۆتان حەزتان لێیـەتی دەتـوانن ئـەم خانانـە پڕبکەنـەوە، جا ژمارەی تاك بێت یان جووت.

١٦	٣	٦	٩
٥	١٠	١٥	٤
١١	٨	١	١٤
٢	١٣	١٢	٧

هەژمارکارییە جۆراو چەشنەکان لە خشتەکەی داهاتوودا دیاردەکەون.

١)	١	٤	١٣	١٦	=	٣٤	١٩)	٣	٥	١٢	١٤	=	٣٤
٢)	١	٤	١٤	١٥	=	٣٤	٢٠)	٣	٦	٩	١٦	=	٣٤
٣)	١	٦	١١	١٦	=	٣٤	٢١)	٣	٦	١٠	١٥	=	٣٤
٤)	١	٦	١٢	١٥	=	٣٤	٢٢)	٣	٦	١٢	١٣	=	٣٤
٥)	١	٧	١٠	١٦	=	٣٤	٢٣)	٣	٨	٩	١٤	=	٣٤
٦)	١	٧	١٢	١٤	=	٣٤	٢٤)	٣	٨	١٠	١٣	=	٣٤
٧)	١	٨	١٠	١٥	=	٣٤	٢٥)	٤	٥	٩	١٦	=	٣٤
٨)	١	٨	١١	١٤	=	٣٤	٢٦)	٤	٥	١٠	١٥	=	٣٤
٩)	١	٨	١٢	١٣	=	٣٤	٢٧)	٤	٥	١١	١٤	=	٣٤
١٠)	٢	٣	١٣	١٦	=	٣٤	٢٨)	٤	٦	٩	١٥	=	٣٤
١١)	٢	٣	١٤	١٥	=	٣٤	٢٩)	٤	٧	٩	١٤	=	٣٤
١٢)	٢	٥	١١	١٦	=	٣٤	٣٠)	٤	٧	١٠	١٣	=	٣٤
١٣)	٢	٥	١٢	١٥	=	٣٤	٣١)	٥	٨	٩	١٢	=	٣٤
١٤)	٢	٧	٩	١٦	=	٣٤	٣٢)	٥	٨	١٠	١١	=	٣٤
١٥)	٢	٧	١١	١٤	=	٣٤	٣٣)	٦	٧	٩	١٢	=	٣٤
١٦)	٢	٧	١٢	١٣	=	٣٤	٣٤)	٦	٧	١٠	١١	=	٣٤
١٧)	٢	٨	١١	١٣	=	٣٤							
١٨)	٣	٥	١٠	١٦	=	٣٤							

دەتوانن هەر چوارگۆشەیەكی جادوویی ١٦ خانەیی بگۆڕن بۆ چوارگۆشەی تر، ئەمەش لەكاتی بەكارهێنانی ژمارەی گەورەتر لە ٣٤ دا دەگونجێ. بۆ سەلماندنی ئەمەش، دەبێت:

هەر ژمارەیەك هەڵدەبژێری هەڵی بژێرە. بۆنموونە: ژمارە ٩١، ئەم ژمارەیە دەبێت لەنێو چوارگۆشە جادووییەكەدا بەم شێوەیە بەكاربهێندرێت:

٩١-٣٤= ٥٧÷٤=١٤. كەواتە ١٤ بەرئەنجامی دابەشكارییە و ١ یش ماوەتەوە. بەپشت بەستن بە چوارگۆشەكەی پێشووتر ١٤ی تەواو و یەكی زیادەیش لەگەڵ یەكتر كۆبكەنەوە دەكاتە ١٥. ئەوجا ١٥ لەگەڵ چوار گەورەترین ژمارە هەبووەكانی نێو چوارگۆشە جادووییەكەدا كۆدەكەینەوە، واتە : (١٥+١٣ =٢٨ ، ١٥+١٤= ٢٩، ١٥+١٥=٣٠ ، ١٦+١٥=٣١). ئەوجا ژمارە ١٤ لەگەڵ ئەم ژمارانەشدا كۆدەكەینەوە: ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢ . دواتر هەموو ئەم كۆكراوانە و ئەوانەی پێشووتر بەم شێوەیە لەناوخانەی جیاوازدا دابنێ.

٣١	١٧	٢٠	٢٣
١٩	٢٤	٣٠	١٨
٢٥	٢٢	١٥	٢٩
١٦	٢٨	٢٦	٢١

بابڵێین ئێوە ژمارە ٣٥ تان هەڵبژاردووە. پاش دەركردنی ژمارە ٣٤ لە٣٥ ئەوجا ژمارە ١ مان دەست دەكەوێت. ئەم ژمارەیە لەگەڵ گەورەترین چوار ژمارەی

گەورەدا كۆ دەكەینەوە. لەم ڕێگەیەشەوە دەتوانین چوارگۆشەیەكی نوێ بەم

چەشنە دروستبكەین:

تێكڕا-٣٥ .

٩	٦	٣	١٧
٤	١٦	١٠	٥
١٥	١	٨	١١
٧	١٢	١٤	٢

گرەنگی ئاكشایا چاكرا

لە مێژە خەڵكی بڕوایان وەهابووە كە ئەم چوارگۆشەیە مایەی بەختە بۆ هەر كەسێك هەیبێت، هەركەسیش هەیبوایە لای كەس باسی نەدەكرد. ژمێرقە خەڵكی لەسەر پلێتی زێوی و زێڕی ئەم چوارگۆشەیەیان هەڵكۆڵیوە و خولیای بوونە، لەمڕۆشدا هەمان شت بلاوە.

بۆ بەهێزكردنی توانای مێشك و ئاوەزتان دەتوانن هەر ژمارەیەكی هەڕەمەكی هەڵبژێرن و لەڕێگەی شێوازی ئاكشایا شاكراوە بیژمێرن. ئەم ڕێگەیە تەنها بەختی باشتان بۆ ناهێنێ، بەڵكو مێشكیشتان بەهێز دەكات .

پێڕست



نرخی چوارهەزار دیناره